

રા. બ. રણછોડલાલ શ્રીમંતલાલ ઠનામી
ભાષણ ગ્રંથમાળા, નં. ૧૬.

આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય.

ભાષણ કર્તા

ડૉ. મહાદેવપ્રભાદ ભોળીલાલ કુંશ્રીઆદર.
એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક).

છપાવી પમિદ. પ્રગતર

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઈટી તરફથી
રા. રા. હીરાલાલ ત્રિ. પાઠેશ, બી. એ.

આમિ. એફેરી—અમદાવાદ.

દ્વિતીયાવૃત્તિ.

પ્રત ૧૦૦૦.

મતે ૧૯૧૭.

કૌમત સવા આનો.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાયિટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૬૮૬૪ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ રા.રો.અ રા.મવવાના ઉપાધ

વિષય ૬:૫૭

શ્રી. બ. રણછોડલાલ છોટાલાલ ઈનામી
ભાષણ ગ્રંથમાળા, નં. ૧૬.

આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય.

ભાષણ કર્તા.

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ ભોગીલાલ કંથારીઆકર.
એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ. (ન્યૂયૉર્ક).

—૦૦—

હાવાની પ્રસિદ્ધ કરનાર
ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી તરફથી
શ્રી. શ્રી. હીરાલાલ ત્રિ. પારેખ, બી. એ.

આસિ. સેક્રેટરી—અમદાવાદ.

—૦૦—

દ્વિતીયાવૃત્તિ.

પ્રત ૧૦૦૦.

સને ૧૯૧૭.



કીર્મત સવા આનો.

ગુજરાત વિધાપીઠ ગ્રંથાલય
સમઘાવાદ
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ
કલકત્તા

અમદાવાદ

ખમાસાના ચક્રે ધી ' નટવર ' પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
બોગીલાલ નારણદાસ બોડીવાળાએ છાપ્યો.

રા. બા. રણછોડલાલ છોટાલાલ ઈનામી

બાષણ ગ્રંથમાળાનો

ઉપોદ્ધાત.



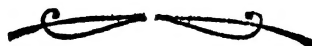
સાર્વજનિક આરોગ્યમાં સુધારાના આયત્ન અને કેશી પદાર્થોનું વ્યસન
કમી થાય તેવા વિષયો ઉપર પસંદ કરેલા માણસો પાસે અમદાવાદમાં
બાષણો કરાવવાં અને તે બાષણોમાંનાં જે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા
યોગ્ય જણાય તે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા સારૂ રા. બા. રણછોડલાલ
છોટાલાલ સી. આઇ. ઇ. એમણે ઇ. સ. ૧૮૯૦ માં રૂ. ૨૦૦૦ નાં
અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટીનાં ટ્રીબ્યુચરો ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસા-
ઇટીને સ્વાધીન કર્યાં છે. એના વ્યાજમાંથી ઇનામ આપીને વખતો-
વખત જે બાષણો સોસાઇટી કરાવે છે તેમાંનાં પુસ્તક રૂપે આજ
સુધીમાં નીચે પ્રમાણે છપાવવામાં આવ્યાં છે:-

૧. આરોગ્યતાનાં મૂળતત્ત્વો	૦—૩—૦
૨. દારૂ...	૦—૦—૬
૩. કેશનિષેધક	૦—૦—૬
૪. હિંદુસ્તાનના ગામડાની આરોગ્યતા.	૦—
૫. હિંદુસ્તાનમાં આરોગ્યતાનો સુધારો.	૦—૩—૦
૬. તંબાકુ અને ભાંગનાં માદક તત્ત્વો.	૦—૦—૬

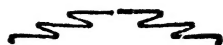
૭.	દાર અને તેની તન, મન અને ધન ઉપર થતી અસર.	૦-૧૨-૦
૮.	સાર્વજનિક આરોગ્ય ભા. ૧	૦-૧-૦
૯.	મધપાનનિષેધ...	૦-૦-૬
૧૦.	શહેરની આરોગ્યતા	૦-૦-૬
૧૧.	મરફી વિષે ભાષણ	૦-૧-૦
૧૨.	માદક પદાર્થોના સેવનથી થતી હાનિ	૦-૧-૦
૧૩.	સાર્વજનિક આરોગ્ય વિષે ભાષણ નં. ૨	૦-૧-૦
૧૪.	મેન્સેરીયા	૦-૧-૦
૧૫.	કોલેરા.	૦-૧-૦
૧૬.	આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય.	૦-૧-૩
૧૭.	ગાળ મરણ.	૦-૧-૬

ગુ. વ. સોસાયટીની ઓફીસ.

તા. ૧-૪-૧૯૧૭.



આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય.



(રા. બ. રણછોડલાલ છે. ઇનામી ભાષણ-૧૯૧૫)



દુનિયામાં નજર કરતાં સજીવ અને નિર્જીવ ચીજોથી જમત ભરેલું દેખાય છે. તેમાં સજીવ ચીજો, એટલે ખાસ કરીને પ્રાણીઓ, પોતાના જીવનના રક્ષણને માટે, કહો કે આરોગ્ય સાચવવા માટે, બહુ જ આતુરતા ધરાવે છે; અને અકાળે મરણ પામતાં તેમને અત્યંત ત્રાસ છુટે છે અકાળે મરણ થયું. ક્યારે ગણાય તેનો પ્રાણીશાસ્ત્ર અથવા વૈદકશાસ્ત્રને આધારે વિચાર કરીએ તો માલુમ પડે છે કે, દરેક પ્રાણીની જાતને માટે ઇશ્વરે કે કુદરતે અમુક સ્વાભાવિક આયુષ્ય નિર્માણ કરેલું જણાય છે. ડૉક્ટર જી. એમ. પીબલ્સ, એમ. એ; એમ. ડી; પી. એચ. ડી; ના એક પુસ્તક તેમજ “ચીલ્ડ્રન એન્ડ સાઇકલોપીડીઆ” ના ૪ થા વૉલ્યુમને આધારે જેતાં જુદાં જુદાં પ્રાણીઓની સાધારણ આયુષ્યમર્યાદા નીચે પ્રમાણે હોવાનું માલુમ પડે છે:—

પ્રાણી

આયુષ્ય

બહેલ નામનો મગરમચ્છ.....૫૦૦ થી ૧૦૦૦ વર્ષ
જમીનપર વસતો કાચબો (ટાર્ટોઇઝ).....૩૦૦ થી ૪૦૦ વર્ષ.

ગરડ, બાળપક્ષી, રાજહંસ, કાગડા, પોપટ,...૧૦૦ થી ૩૦૦ વર્ષ
 મગર (કોકોડાધત્ર).....૩૦૦ વર્ષ.
 હાથી.....૧૦૦ થી ૩૦૦ વર્ષ
 ઉંટ.....૫૦ થી ૬૦ વર્ષ
 મનુષ્ય.....૧૦૦ થી ૨૦૦ વર્ષ

એટલે કે, અન્ય પ્રાણીઓની માફક સાડું, સંતોષી, વ્યવસાયી જીવન ગાળે તોપણ મનુષ્ય એકસો ઉપરાંત વર્ષ સુધી સુખમાં જીવી શકે. દાખલા તરીકે થોમસ કાર્ન તા. ૨૮ મી જાન્યુઆરી સન ૧૫૮૮ ના રોજ ૨૦૭ વર્ષની વયે મરણ પામ્યો હતો, અને બીજા રિચર્ડ રાજથી માંડીને રાણી ઇલીઝાબેથ સુધીનાં બાર રાજા રાણીઓને એક પછી એક ઇંગ્લેન્ડની ગાદીપર બેઠેલાં તેણે પોતાનીજ જીંદગીમાં જોયાં હતાં. તેજ પ્રમાણે હંગેરી દેશનો એક બોવીન નામનો શખસ સને ૧૭૫૦ માં ૧૭૨ વર્ષની વયે મરણ પામી પોતાની પાછળ ૧૬૪ વર્ષની એક વિધવા અને ૧૧૫ વર્ષની વયનો એક પુત્ર મુકી ગયો હતો. તદ્દન વર્તમાન કાળની વાત કરીએ તો પણ તા. ૧૪ મી ઑગસ્ટ સન ૧૯૧૪ ના દિવસે કૅપ્ટન ગોડાર્ડ ડાયમંડ ૧૧૮ વર્ષની વયે મરણ પામ્યા ત્યાં સુધી દરરોજ ચાલવાની તથા સાઇકલ પર બેસવાની કસરત લેતા હતા, અને પોતાની જીંદગીનાં છેલ્લાં ૬૭ વર્ષમાં તેમણે માંસ, દારૂ, તમાકુ, ચા, કે કોરીનો કદી પણ ઉપયોગ કર્યો નહોતો. એક સો વર્ષના થયા પછી તો તેઓ “ શારીરિક બળની સુધારણા ” ના વિષય પર સ્થળે સ્થળે ભાષણ આપતા હતા. તેવીજ રીતે ૮૫ વયની ઉંમરે ગ્લેડસ્ટન સાહેબ આખી ખીટીશ શહેનશાહતના પ્રધાનપદ પર વિરાજી અથાગ પરિશ્રમ ઉઠાવી રહ્યા હતા.

આપણા પોતાના દેશની વાત કરીએ તોપણ મહાત્મા દાદાભાઈ નવ-
રોજ આખી જીંદગી પરિશ્રમ ઉઠાવી ધણી દેશસેવા બજાવીને ૯૧
વર્ષ થયા છતાં ભારતવર્ષના રાજકીય જીવનના નેતા તરીકે હજી
ખિરાજ રહ્યા છે.

ઉપરના ટુંકા વિવેચન ઉપરથી પણ જોઈ શકાશે કે માણસ જો
એકસો અગર તેથી પણ વધારે વર્ષ સુધી જીવ્યા વગર ગુજરી જાય
તો તેમાં તે પોતેજ દોષપાત્ર હશે છે. અને તેથી ગંભીર અકસ્માતના
કારણ સિવાય એક સો વર્ષથી ઓછી વયે થતાં મનુષ્યોનાં મરણો
આપદ્વાત તુલ્ય લેખાવાં જોઈએ એમ કેટલાક વિદ્વાનોનાં કહેવું છે.
જો કે એવી દલીલ પણ કરવામાં આવે છે કે, માણસના આયુષ્યની
લંબાઈનું માપ વર્ષોથી માપવાનું નથી; પણ તેમણે કરેલાં લોકહિતનાં
કાર્યોથી તે મપાવું જોઈએ. આ વાત જો કે ખરી છે, તોપણ ગળ
ઉપરાંત કામ કરી નાની વયમાં ગુજરી જનાર મનુષ્યો તેટલું કામ કે
તેથી પણ વધારે કામ વધારે વર્ષ જીવતા રહી કરે તો વળી વધારે
સારું એમ તો સૌ કોઈ સ્વીકારી શકશે. અર્થાત બધી રીતે વિચા-
રતાં હાંથુ, આરોગ્યમય જીવન સર્વને માટે ઇચ્છવા જોગ છે એટ-
લુંજ નહિ પણ તે મેળવવા માટે ખાસ કાળજી પૂર્વક પરિશ્રમ ઉઠા-
વવાની દરેક જાણુની પવિત્ર ફરજ હશે છે. વેદ અને ઉપનિષદ જેવા
ધર્મગ્રંથો તેટલા માટે આવી ફરજ દરેક મનુષ્ય પર નાંખતાં
હોય છે કે:—

“કુર્વન્નેવેહ કર્માણિ મિજીવિષેચ્છત ૨ સમા: ॥

યજુ. ૦ અ. ૪ મં. ૨ જો.

“ Let Man, at work e'en here on Earth,
A hundred Æons wish to live.”

—Ishopanishad, 2.

સો કરતાં પણ અધિક વર્ષના સુખી દીર્ઘાયુષની પ્રાપ્તિ યોગ્ય પ્રકારના પ્રયત્નવાન મનુષ્યને માટે તદ્દન સંભવીત છે, એમ ખાત્રી આપતાં આયુર્વેદના ચરકસંહિતાના આઘ પ્રભુના ભગવાન પુનર્વસુ કહે છે કે, “ આરોગ્ય સાચવવા સંબંધીના બતાવવામાં આવેલા નિયમો જે બરાબર રીતે પાળશે તે જરૂર એક સો કરતાં પણ અધિક વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવી શકશે.”

ઉપર કહ્યું તેવું લાંબુ આયુષ્ય મેળવવા ઇચ્છનારે પોતાના શરીરમાં રોગનાં બીજ રોપાયજ નહિ તેવાં પોતાનાં આહાર-વિહાર-વર્તન રાખવાં જોઈએ. એક ઇંગ્રેજી કહેવતમાં પણ કહ્યું છે કે—
An ounce of Prevention is worth a ton of Cure
વ્યાધિને થતોજ અટકાવવા માટેનો એક ઔંસ જેટલો પ્રયત્ન તે વ્યાધિ થવા દેષ પછી તેને મટાડવા માટે એક ટન જેટલો પ્રયત્ન કરવાની બરાબર છે.”

આરોગ્યશાસ્ત્રનો સંબંધ પ્રકૃત સ્થૂળ શરીર સાથેજ માત્ર નથી પણ મન અને હૃદય સાથે પણ છે, એમ દર્શાવતાં ઋષિ પુનર્વસુ કહે છે કે. “મનુષ્ય એ શરીર-મન-જીવ એ ત્રણ પરસ્પર ટેકાને આધારે રહેલા ત્રિપાદ (ત્રિપાદ) જેવો છે.”

આરોગ્ય સાચવવા સંબંધીના શાસ્ત્રને ઇંગ્રેજીમાં Hygiology (હાઈજીઓલોજી-આરોગ્યશાસ્ત્ર) કહે છે, અને આવા શાસ્ત્રની બાબતો

અને સિક્કાંતોને કાર્યસાધક રીતે વ્યવહારમાં ઉતારવાની કળા કે વિદ્યાને ઇંગ્રેજીમાં Hygiene (હાઇજીન-આરોગ્યવિદ્યા) કહેવામાં આવે છે.

આરોગ્યવિદ્યાના બે વિભાગ છે. (૧) Personal Hygiene—અંગત અગર વ્યક્તિગત આરોગ્યવિદ્યા. (૨) Public Health સાર્વજનિક આરોગ્યવિદ્યા.

ઇંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે:—“પાઇ પૈસા બચાવવા પર ધ્યાન આપશે તો રૂપૈયા આપો આપ બચશે” (Take care of the pence and the pounds will take care of themselves.) આ કહેવત પ્રમાણે પ્રત્યેક વ્યક્તિ, દરેક મનુષ્ય પોતાના આરોગ્ય-તંદુરસ્તીની બને તેટલી વધુ સંભાળ લેતાં શીખે તો આખી પ્રજાનું આરોગ્ય અનાયાસે સુધર્યાં સિવાય રહેજ નહિ. આ કારણથી Personal Hygiene—અંગત અથવા વ્યક્તિગત આરોગ્યવિદ્યા સંબંધીજ આપણે મુખ્યત્વે કરીને વિવેચન કરીશું, અને છેવટે મ્યુનિસિપાલીટી, રેલ્વે, તથા સરકારના કાયદા-કાનુની પ્રજાનું આરોગ્ય શી રીતે સુધારી શકાય છે તે વિષે તો ટુંકામાંજ બે શબ્દો બોલીશું.

મનુષ્યો અજ્ઞાનથી જાણે એમ ધારતા જણાય છે કે આરોગ્ય-તંદુરસ્તી તો નસીબ પ્રમાણે અથવા કોઇ અગમ્ય રીતે સચવાય છે કે શુભાવાય છે. અને તેથી મનુષ્યના બનાવેલા કાયદાઓનો ભંગ કરી કેદમાં પડવામાં જેટલી નામોશી રહેલી છે, તેના કરતાં પણ આરોગ્ય વિષેના ઇશ્વરકૃત નિયમોનો ભંગ કરી માંદા પડવામાં વધારે હીણપત, રહેલી છે તે વાત તેઓના ખ્યાલમાં રહેતી નથી.

અને તેથી પોતાનું આરોગ્ય સાચવવાનો તથા તે બગડે ત્યારે સુધારવાનો બધો બોજો મનુષ્યોનો મોટો ભાગ મ્યુનિસિપાલીટી ઉપર, સરકાર ઉપર અને વૈદ-ડોક્ટરો ઉપર નાંખે છે. એટલે કે આ બાબતમાં કોઈ પણ પ્રકારની અંગત જોખમદારી કે જવાબદારી તેઓ સ્વીકારતા નથી. અને આવી ભૂલ બરેલી માન્યતાનું માર્કું પરિણામ આપણા દેશની આરોગ્ય સંબંધી અધોગતિ-પડતી રૂપે પ્રકટ થયું છે. આચારવિચાર અને આહારવિહારના અમુક અમુક નિયમો પાળવાથીજ આરોગ્ય સાચવી શકાય છે, તેમજ તે ગુમાવ્યું હોય તોપણ પુનઃ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે, અને આજ ખરો અને એકલો ઉપાય છે એ વાત પ્રજાવર્ગ અથવા જનસમાજના મનમાં ખૂબ ઠસાવવાની જરૂર છે. મનુષ્યો બેદરકારીથી પોતાનું આરોગ્ય-તંદુરસ્તી બોધ બેસે છે, અને પછી કેમ જાણે વૈદો, ડોક્ટરો, અને કેમીસ્ટોને ત્યાં તંદુરસ્તી શીશીઓમાં બરેલી ન હોય તેમ પૈસા આપી તે ખરીદવા દોડે છે. !!! પ્રાણી માત્રમાં પોતાને સૌથી વધારે બુદ્ધિમાન ગણનાર મનુષ્યજાતે ખાસ યાદ રાખવાની જરૂર છે કે, આરોગ્ય કદી બોટલોમાં—શીશીઓમાં ભરી શકાતું નથી, માત્ર ધન વડે ખરીદી શકાતું નથી. આવાં કારણથીજ પ્રીન્સ બી-સ્માર્કના ખાસ ડોક્ટર સ્વાઇનિંગર (Dr. Schweininger) કહે છે કે:—The practice of medicine is a farce, the so called curing by drugs a fraud. ડોક્ટરી ધંધો એ એક દારસ છે, અને દવાઓ વડે રોગ મટાડવાનો પ્રયત્ન છેતરપંડી છે. ” આપણા મરહુમ શહેનશાહ સાતમા એડવર્ડના ખાસ ડોક્ટર સર ફ્રેડેરિક ટ્રેવીસ (Sir Frederio Treves) પણ કહે છે કે: “Drugs

and drugging for the cure of disease are fast passing away. દરો મટાડવા માટે દવાઓ અને ઔષધોપચારનો રિવાજ બહુ જલદી બંધ પડવા લાગ્યો છે.” ડાક્ટર સર વિલ્ડ યમ આરલેર, બેરોનેટ, એમ. ડી., જેઓ હાલમાં હયાત એવા સર્વે ડાક્ટરોમાં ઘણું કરી સૌથી વધારે હંશીયાર તખીય ગણાય છે, જેમણે

A System of Medicine (એ સિસ્ટમ ઓફ મેડિસિન) નામનો મહાન વૈદ્યકીય ગ્રંથ: મોટાં સત વૉલ્યુમોમાં બહાર પાડ્યો છે, જેમને કેનેડા, યુનાઇટેડ સ્ટેટસ, અને ગ્રેટબ્રીટનની ઘણી યુનિવર્સિટીઓ તરફથી માનપ્રદ ઇલ્કાઓ મળેલા છે, જેઓ પૂર્વે બ્રાહ્મીમોરની જહોન હોપકીન્સ યુનિવર્સિટીમાં આગેવાન તખીય હતા અને હાલ સન ૧૯૦૫ થી ઓક્સફર્ડ યુનિવર્સિટીમાં રેગીયસ પ્રોફેસર ઓફ મેડિસિન તરીકે કામ કરે છે, તેઓ “એન્સાઇક્લોપિડિયા અમેરિકાના” ના દસમા વોલ્યુમના ૬૧૨ મા પૃષ્ઠ પર લખે છે કે:—

“The modern treatment of disease relies very greatly on the so-called nature-methods—diet, exercise, bathing, massage—in other words, giving the natural forces the fullest scope by easy and thorough nutrition, increased flow of blood, and removal of obstructions to the excretory systems or the circulation in the tissues. One notable example is Typhoid Fever. At the outset of the 19th century it was treated with ‘remedies’ of the extremest violence bleeding and

blistering, vomiting and purging, antimony and calomel, and other heroic remedies. Now the patient is bathed and nursed and carefully tendered, but rarely given medicine. From all this there is but one conclusion to draw that most drugs have no effect whatever on the diseases for which they are employed ...He is the best physician who knows the worthlessness of drugs.” જેનો ભાવાર્થ

એવો છે કે “હાલની ઉપચારપદ્ધતિ રોગો મટાડવા માટે પથ્ય ખોરાક, કસરત, સ્નાન, ચંપી ઇલાદિ જેવી કુદરતી રીતો ઉપર ધ્યાન મોટો આધાર રાખે છે; એટલે કે, ખીજ શબ્દોમાં કહીએ તો, સહેલાઇથી સંપૂર્ણ રીતે પચી જાય તેવો ખોરાક, (કસરત, સ્નાનો, ચંપી વગેરેથી) લોહીના વહેવામાં વધારો કરવો, અને રૂધિરાભિસરણમાં અથવા તો મલોન્સર્ગિક અવયવો (જેવા કે મૂત્રપિંડ, ફેફસાં, આંતરડાં, પરસેવો કાઢનારી ગ્રંથિઓ વગેરે) માં જે અંતરાયો-અડચણો નડતી હોય તે (કસરત, ખોરાક સ્નાન, ચંપી વગેરે સાધનોથીજ) દૂર કરવામાં આવે છે. આ વાતનું જાણવા લાયક દ્રષ્ટાંત ટાઇફોઇડ ફીવર (કાળજવર) છે. ઇસ્ટીસનની આગળીસમી સદીના આરંભમાં આ રોગ ઉપર અત્યંત તીવ્ર અને નાશકારક ‘ઉપાયો’ જેવાકે લોહી કાઢવાના અને ખ્લીસ્ટરો મારી મોટા ફાલ્ગા ઉઠાડવાના, ઉલટીઓ અને ઝાડા કરાવવાના, એન્ટીબીયો અને કેલોમલ ખવરાવવાના, અને એવાજ ખીજ રાક્ષસી ‘ઉપાયો’

કરવામાં આવતા હતા. પણ હવે તે દરદીને (વિવિધ પ્રકારનાં) સ્નાન લેવાવવામાં આવે છે. (સહેલાઈથી સારું પોષણ મળે તેવો) ખોરાક ખવરાવવામાં આવે છે, બહુ સંભાળથી તેની બરદાસ્ત ઉઠાવવામાં આવે છે અને બાગ્યેજ તેને કોઈ દવા આપવામાં આવે છે. આ બધા ઉપરથી આપણે એકજ એવા નિર્ણય ઉપર આવીએ છીએ કે, રોગો મટાડવા માટે જે દવાઓ વાપરવામાં આવે છે, તે દવાઓમાંથી લગભગ બધી દવાઓની તે રોગો ઉપર કાંઈજ (લાભકારક) અસર થતી નથી.....દવાઓનું

નિરૂપયોગીપણું જે જાણે છે તેજ ખરો ચિકિત્સક ડોક્ટર છે. ” તેજ પ્રમાણે સર જહોન ફોર્બ્સ એમ. ડી., ડી. સી. એલ, એફ. આર. એસ, એફ. આર. સી. પી., મરહુમ મહારાણી વિક્ટોરિયાના કુટુંબના જે ખાસ ડોક્ટર હતા અને બ્રીટીશ ઍન્ડ ફ્રાન્સિ મેડીકલ રિવ્યુ, ના તંત્રી હતા તે જગવિખ્યાત ડોક્ટર પણ કહે છે કે :

‘ Some patients seem to get well with the aid of medicine, but more actually get well without it, and still more in spite of it. અર્થાત્ કેટલાક દરદીઓ દવાની મદદ લેવાથી સાજા થતા હોય એમ દેખાય છે, પરંતુ તેના કરતાં પણ વધારે સંખ્યામાં રોગી મનુષ્યો દવા વાપર્યા વગરજ ખરેખર સાજા થાય છે. અને તેના કરતાં એ વધારે મોટી સંખ્યા રોગ અને દવાઓની ઝેરી અસર ઉપર વિજય મેળવી રોગમુક્ત થાય છે. ”

આવી રીતે દવાનો મુદ્દલ ઉપયોગ કરવો ન પડે, અને દવાઓની દરકાર રાખવી ન પડે, તેવી રીતે રોગો મટાડવાની વિદ્યા

તેજ ખરૂં વૈધક શાસ્ત્ર છે. અને તેવી વિદ્યા (નેચરોપથી કે નેચર કયોર) આરોગ્ય વિદ્યાની બહુજ સારી ખીલવણી હાલમાં કરી રહેલ છે. જો થયેલા રોગો મટાડવામાં દવાઓની જરૂર ન હોય તો પછી પ્રાપ્ત આરોગ્યને સાચવી રાખવામાં તો તેની જરૂર જોઈ જાય ન પડે એ દેખીતું છે. અને ખરી વાત પણ તેમજ છે. જીવો, પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર ડેન્સમોર, એમ. ડી. પોતાના ‘ કુદરત કેવી રીતે રોગો મટાડે છે ? ’ (How Nature Cures) નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે: “Health is man’s birth-right. It is as natural to be well as to be born. All pathological conditions, all diseases, and all tendencies to disease are the result of the transgression of physiologic and hygienic law. This is the science of health in a nutshell. અર્થાત્ આરોગ્ય એ માણસનો જન્મથી મળેલો હક છે. નીરોગી રહેવું એ જન્મવા જેટલુંજ સ્વાભાવિક છે. સર્વ પ્રકારની વ્યાધિગ્રસ્ત અવસ્થાઓ, સર્વ રોગો, રોગ તરફનાં સર્વ વલણો, શારીરશાસ્ત્ર અને આરોગ્ય શાસ્ત્રના નિયમોના ભંગનુંજ પરિણામ છે. આરોગ્ય વિદ્યાનું આ ટુંકું રહસ્ય છે. ”

આરોગ્ય, વ્યાધિ, અને દવાઓનું ઉપર ટુંકામાં દર્શાવેલું ખરૂં સ્વરૂપ સમજ્યા વગર આધિજ્ઞાના ગોળીબારની માફક આંખ મીંચીને કરાતા રાક્ષસી ઉપચારો અથવા જાંટવૈદા (Quackery) થી પ્રજાને અત્યંત હાનિ પહોંચે છે એમ સમજાવતાં મહાત્મા ચરક લખે છે કે:—

‘Vasava’s bolt, falling on the head, may spare,
But cure by a quack in the world is rare.

એટલે કે ઇંદ્રના વજ્ર્યાણુનો મસ્તક પર કદિ પ્રહાર થવા છતાં
પણ મનુષ્ય બની શકે એ સંભવે, પણ ઉંટ વેદને હાથે કોષ મનુષ્ય
સાજે થાય એમ બનવું આ દુનિયામાં દુર્લભ છે. ”

મનુષ્યના હૃદયમાં ઇશ્વરનો વાસ છે, એમ લગભગ જગતનાં
સર્વ ધર્મશાસ્ત્રો કહે છે. ભગવાન શંકરાચાર્યના શબ્દોમાં “ કા-
શી ક્ષેત્રં શરીરં ત્રિભુવન જનની વ્યાપીની જ્ઞાનગંગા ।
આ મનુષ્ય શરીર શ્રી વિશ્વનાથના નિવાસરૂપ પવિત્ર કાશીક્ષેત્ર છે,
જેમાં ત્રિભુવન કલ્યાણકારીણી જ્ઞાન રૂપી ગંગાનો નિર્મલ પ્રવાહ
વહી રહ્યો છે.” “આઘિલમાં” એક સ્થળે લખ્યું છે કે: Know ye
not that ye are the temples of my Divine Father ?
શું તમને ખબર નથી કે તમે મારા દૈવી જગતપિતાને વસવાનાં
મંદિરો છો ?” પરમ પદાર્થ સુવિખ્યાત સ્વામી વિવેકાનંદ પણ
લખે છે કે:—

“His manifold forms before thee leaving,
Where seekest for God ?
Who loves all beings
He serves his God.”

અર્થાત, ઇશ્વરનાં અનેક મૂર્તિમંત સજીવ સ્વરૂપોને રહેવા દેઈ
તું ક્યાં ઇશ્વરને શોધતો રહે છે ? પ્રાણી માત્રપર પ્રેમ રાખનારજ
ઇશ્વરની ખરી સેવા કરે છે. ” આવાજ વિચારો લક્ષમાં રાખીને

ડૉક્ટર કેલ્લોગ, એમ. ડી., એમણે પોતાના એક લોકપ્રિય પુસ્તકનું નામ The Living Temple “ સજીવ દેવમંદિર ” એવું રાખ્યું છે.

તથા કરીને સદગત કવિશ્વર દલપતરામના શબ્દો: “ શરીરે સુખી તે સુખી સર્વ વાતે, શરીરે દુઃખી તે દુઃખી છે સદા તે ” અથવા તો આપણી જાણીતી કહેવત “પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા, ” અગર લેટીન કહેવત “Mens sana in corpore sano. A Sound mind in a sound body નીરોગી શરીરમાંજ ખરેખર નીરોગી મન નિવસે છે, ” ધ્યાન દેવતા કદાચ કોઈ નનુષ્ઠો સંપૂર્ણ રીતે સ્વીકારતા ન હોય તેઓ પણ દેવમંદિર રૂપ પોતાના દેહને સ્વસ્થ અને પવિત્ર, નીરોગ અને નિર્મલ, રાખવાનું કામ એક ધાર્મિક ફરજ તરીકે સ્વીકારી શકશે. પ્રખ્યાત પાશ્ચાત્ય ફિલસૂફ હર્બર્ટ સ્પેન્સર પણ શરીરને નીરોગ રાખવાના કામને એક નીતિમય ફરજ (Duty according to “Physical Morality” as he terms it) ગણે છે. મહાત્મા ચરક ઋષિ પણ કહે છે કે:— “ રાજા જેમ નગરીની રક્ષા કરે છે, અને રથો જેમ રથની રક્ષા કરે છે, તેમ મેધાવી પુરૂષે પોતાના શરીરરૂપી મંદિરની રક્ષા કરવા માટે હમેશાં તત્પર રહેવું. ”

પોતાના આરોગ્યને બહુજ સંભાળ પૂર્વક સાચવવાના, અને વ્યાધિને ઉત્પન્ન થતાજ અટકાવવાના, કામને એક અત્યંત લાભકારક પ્રવૃત્તિ તરીકે, અને દરેક મનુષ્યની ધાર્મિક કે નીતિમય ફરજ તરીકે સ્વીકાર્યા પછી આરોગ્ય અથવા તંદુરસ્તીનો મોટામાં મોટો આધાર શાના ઉપર રહેલો છે, અને વ્યાધિ માત્ર ખાસ કરીને કયાં કારણોવા

પેદા થાય છે તે સંબંધીના છેલ્લામાં છેલ્લા અને તદ્દન બુદ્ધિને અનુકૂળ વિચારો ઉપર આપણે હવે આવીએ.

આ અગાધ વિસ્તારવાળા વિશ્વની અને તેમાં નિવાસ કરનાર અનંત પ્રજાનાં પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ વિષે એ પ્રકારની વિચાર શ્રેણીઓ જગતમાં ચાલી રહી છે. મનુષ્ય જાતિનો બહુ નાનો ભાગ જડવાદ કે નિરીશ્વરવાદ (Materialism) ને માને છે, અને બાકીનો ઘણો મોટો ભાગ ચૈતન્યવાદ સેશ્વરવાદને સ્વીકારે છે. જડવાદીઓ, નિરીશ્વરવાદીઓ તો આ વિશ્વ અને તેની અંદરના જડ ચેતન આદિ સર્વ પ્રાણી પદાર્થને માત્ર “ Fortuitous concourse of atoms-પરમાણુઓના આકસ્મિક સંયોગ ” વડે ઉત્પન્ન થયેલાં માને છે, અને તેમાં ચૈતન્યતત્વ, આત્મા કે પરમાત્મા જેવી કોઈ ખાસ નિયમક સત્તા હોવાની વાત સ્વીકારતા નથી. પરંતુ જડવાદીઓની આવી દલીલમાં કેટલીક અસંભવીત વાતોને તદ્દન ખરી માની લેવામાં આવી છે. (It is like begging the question at issue). કારણ કે, એક, તરવેતા કહે છે તેમ “ Law and order cannot arise by chance out of chaos. અવ્યવસ્થામાંથી અકસ્માત રીતે વ્યવસ્થા અને નિયમ પેદા થઈ શકેજ નહીં. ” વળી આપણો હર ધડીનો અનુભવ છે કે એક ધડીઆળ કે ફેનોગ્રાફ અગર એન્જીન બગડીને અવ્યવસ્થિત થઈ ગયું હોય છે તો પછી તે પોતાની મેળે પોતાને સુધારી શકતું નથી. પરંતુ જ્યારે કોઈ બુદ્ધિમાન ચેતન મનુષ્ય વચ્ચે પડી તેમાં ઘટો ફેરફાર અને સુધારો વધારો કરે છે ત્યારેજ નિયમિતપણાની અને વ્યવસ્થાની પુનઃ સંસ્થાપના થાય છે.

મનુષ્ય અને અન્ય પ્રાણીઓ જ્યાં સુધી જીવતાં હોય છે ત્યાં સુધી હવા, પાણી, ખોરાક, પ્રકાશ વગેરેને નિયમિત રીતે પોતાની અંદર લેઇને તેમનો ધટતો ઉપયોગ કરતાં હોય છે, તે ઉપરથી પ્રાણ અથવા જીવ એ માત્ર હવા, પાણી, ખોરાક, પ્રકાશ સિવાય અન્ય કંઈજ નથી એવો ભૂલ ભરેલો વિચાર કેટલાક જડવાદી વૈજ્ઞાનિકો અને ડોક્ટરો ખાંધી બેઠા છે. તે સંબંધમાં પ્રખ્યાત જર્મન ગ્રંથકાર ડોક્ટર કલીન્સકોડ એમ. ડી. લખે છે કે: “પ્રકાશ ગરમી, ખોરાક, હવામાંનો ઑક્સીજનવાયુ ઇત્યાદિ જેવી શક્તિઓ (Forces) જે કે સજીવ પ્રાણીઓ હમેશાં બહારથી પોતાની અંદર લેતાં હોય છે; તોપણ જીવનશક્તિ અગર પ્રાણબળ (Vitality) અને સ્વેચ્છાનુસાર સ્વતંત્ર હલન ચલન કે ગતિ કાંઈ ઉપર કહી તેવી બહારથી દાખલ થતી શક્તિઓમાંથી સીધી રીતે પેદા થતાં નથી. કારણુ રૂપે નિર્જીવ પદાર્થોમાંથી પરિણામ રૂપે માત્ર નિર્જીવ પદાર્થોજ પેદા થઇ શકે, પણ સજીવ પ્રાણીઓ કદી પણ ઉદ્ભવી શકેજ નહિ.

જીવનતત્વ કે પ્રાણ (Vital Force) ની ઉત્પત્તિ જડ નિર્જીવ પદાર્થોમાંથી હોઈ શકેજ નહિ. ”

ડોક્ટરો ધંધાના પચાસ વર્ષના બહોળા અનુભવ અને વિશાળ વાંચન—મનનવાળા પ્રખ્યાત અમેરિકન ડોક્ટર રૉબર્ટ વૉલ્ટર, એમ. ડી; પોતાના એક ગ્રંથ (“The Exact Science of Health.”) માં આ પ્રમાણે લખે છે: “ જે કે સર્વ પ્રાકૃતિક—ભૌતિક શક્તિઓનો પ્રાણીઓનાં શરીરોમાં સમાવેશ થયેલો હોય છે, છતાં અવશ્યપણે તેઓ એક બધારે ઉંચી જાતની સ્વતંત્ર—ભિન્ન

પ્રકારની એક શક્તિ (એટલે જીવનતત્વ કે પ્રાણબળ= Vitality) ધરાવે છે, અને તેને પ્રકટ કરે છે. મનની શક્તિઓ ભૌતિક શક્તિઓમાંથી પેદા થાય છે, અગર પ્રાકૃતિક શક્તિઓથી ઉતરતી છે એમ આડકતરી રીતે સાંકેતિક સૂચન કરવું એ ખસી ગયેલા મગજનું લક્ષણ છે. ”

જીવનશક્તિ, ચૈતન્ય, પ્રાણબળ “વાઇટલીટી” (Vitality or Vital Force) એ સર્વ એવી શક્તિનાં વાચક છે. જન્મ સમયે દરેક મનુષ્ય (અને પ્રાણી) ને આ જીવન શક્તિ કે પ્રાણબળનો થોડો કે વધારે જથ્થો (બંડોળ—Capital) મળે છે, અને પછી જીંદગી પર્યંત દરેક કામ કરતી વખતે આ શક્તિ ખર્ચાતી જાય છે. ખોરાક, હવા, પાણી, યા જગતપરની કોઇ પણ દવા જીવનશક્તિના બંડોળમાં કે જથ્થામાં કિંચિત પણ ઉમેરો કરી શકતાં નથી. તેવી કોઇ પણ ચીજથી કાંઇ થઇ શકતું હોય તો એ છે કે, તેઓ ઉપર કહેલા જીવનશક્તિના બંડોળની ખરચીનું પ્રમાણ વધારી શકે છે. (They increase the rate of expenditure of the vital reserve) ડહાપણથી અને કરકસરથી આ શક્તિને ખરચવાથી (એટલે કે નિયમિત, આત્મસંયમી અને શ્રદ્ધા—ભક્તિ—આનંદ યુક્ત જીવન ગાળવાથી) તે દીર્ઘકાળ પર્યંત પહોંચે છે (અને ત્યારે તેવા મનુષ્ય કે પ્રાણીને આપણે દીર્ઘાયુષી કહીએ છીએ). તન—મન—હૃદયની સામ્યાવસ્થા કે આરોગ્યમય—તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં આ જીવનશક્તિ બહુજ ઓછી ખર્ચાય છે; પરંતુ કોઇ પણ જાતની વ્યાધિગ્રસ્તરોગી કે અસ્વાભાવિક હાલતમાં, તેમજ આહાર વિહાર કે વર્તનમાં અતિરેક (Excesses)

કરવાથી તે જીવનશક્તિ ધણાજ મોટા પ્રમાણમાં ઝડપથી ખરચાઈ જવા લાગે છે, અને તેટલા પ્રમાણમાં જીવન ટુંકું થાય છે. મનુષ્યના જીવનને કુંચી આપેલા ધડીઆળની સાથે એક રીતે સરખાવી શકાય. કારણ કે એક વખત કુંચી આપી સ્પ્રીંગને ટાઇટ કર્યા પછી જેમ જેમ ધડીઆળનાં ચક્કર અને કાંટા ફરતાં જાય છે તેમ તેમ સ્પ્રીંગ ઉકલતી જાય છે અને તેમાંની શક્તિ ઓછી થતી જાય છે. છેવટે તે ધીમું ધીમું ચાલતે ચાલતે આખરે તે તદ્દન ચાલતું બંધ પડે છે, અને તે પછી પોતાની સ્પ્રીંગ તે પોતે પોતાની મેળે અગર પોતાની જાતનાં ખીજાં ધડીઆળોની મદદ લેઈને, ટાઇટ કરીને ફરીથી ચાલી શકતું નથી. તેજ પ્રમાણે જન્મ વખતે જે બળ મનુષ્યને મળે છે તે ધીરે ધીરે ખરચાતું જાય છે; છેવટે જ્યારે તે બહુજ ઓછું થઈ જવાથી શરીરના અવયવો અને ઈન્દ્રિયો શિથિલ થઈ મંદ રીતે કામ કરતાં થાય છે ત્યારે આપણે તે સ્થિતિને વૃદ્ધાવસ્થા અથવા ઘડપણ કહીએ છીએ. આખરે એટલી શક્તિ પણ ખૂટી જવાથી શરીરચંત્ર ચાલતું તદ્દન બંધ પડે છે ત્યારે આપણે મરણ નીપજ્યું એમ કહીએ છીએ. જેમ ઉકલી ગયેલી સ્પ્રીંગને તે અગર ખીજાં ધડીઆળો પોતે ટાઇટ કરી શકતાં નથી, તેમ ખૂટી ગયેલું જીવનમગ મનુષ્ય પોતે ખનાવીને શરીરમાં પુનઃ ભરી શકતો નથી. તે કામતો ફક્ત માલીક (ધર્મર) નાજ હાથમાં છે.

ઉપરની વાત સાંભળી ધણાઓના મનમાં એવો સવાલ ઉઠશે કે “ કેટલાંક ટૅનિક, માત્રાઓ અને ભરમો તથા દવાઓ જીવન-શક્તિ શરીરમાં વધારતાં હોય એમ દેખાય છે તેનું શું કારણ ? ” આ પ્રશ્નનો જવાબ જો કે એક યા ખીજા રૂપમાં અગાઉ આવીજ

ગયો છે તો પણ રીથી જણાવવાનું કે:—દુનિયાં બહારના દેખાવથી બુદ્ધિવામાં પડે છે એજ બહુ દિલગીરીની વાત છે. “ મનકે તેટલું સોનું નહિ.” Appearances are often delusive) એ ખરી કહેવત દવાઓથી જીવનશક્તિના બંડોળમાં ઉમેરો થતો હોય તેા ખોટા આભાસને ખાસ લાગુ પડે છે. ઉપર કહી તેવી દવાઓ જીવનશક્તિના બંડોળમાં લેશ માત્ર પણ ઉમેરો કરતી નથી, પરંતુ ફક્ત તેની ખર્ચીનું પ્રમાણજ (Rate of expenditure of vitality) વધારે છે. અર્થાત્ જેમ એક ટાંકીમાં પાણી ભરેલું હોય, અને તેમાંથી એક નાના કાણામાં થઇને થોડું થોડું વહી જતું હોય તેવામાં તે છિદ્ર મોટું કરવામાં આવે તો ખરેખર પાણી વધારે જગ્યામાં બહાર આવતું દેખાય છે, પરંતુ તેટલું જ જલદી ટાંકીમાંનું પાણી ખલાસ થઇ ખૂરી જાય છે. તેજ પ્રમાણે ટોનિક્સ ને સ્ટિમ્યુલન્ટ્સ, પૌષ્ટિક અને બળવધક, ગણાતી દવાઓ કે માત્રાઓ જીંદગીમાંથી કેટલાંક વર્ષ ઓછાં કરી શકે છે, પણ કદાપિ વધારી શકતી નથી. દરરોજ ખૂબ પાચક દવાઓ ખાઇને ખૂબ પૌષ્ટિક ખોરાકો પચાવીને ખૂબ લાંબી જીંદગી માણુસો કેમ બોમરી શકતાં નથી, અને મોંઘી માત્રાઓ તથા પૌષ્ટિક પદાર્થો સહજ પ્રાપ્ય હોવા છતાં રાજાઓ અંનં કરોડાધિપતિઓ બહુ દીર્ઘાયુષી જેવામાં કેમ આવતાં નથી તેનું ખરું કારણ હવે બરાબર સમજી શકાશે. અને તે એ કે ખોરાક, હવા, પાણી વગેરે શરીરમાં દરરોજ દાખલ થતા પદાર્થો માત્ર શરીરમાં કામથી પડતો સ્થૂળ અણુઓનો ઘસારોજ પુરો પાડે છે, પણ દીર્ઘાયુષીને જેના પર ખાસ આધાર છે તે જીવનશક્તિ (Vitality) ના બંડોળમાં ઉમેરો કરી શકતા નથી.

જીવનશક્તિ કે પ્રાણતત્ત્વનું આવું સ્વતંત્ર અને અતિ ઉપયોગી સ્વરૂપ સમજ્યા પછી વ્યાધિ અગર રોગ શરીરમાં કેવી રીતે પેદા થાય છે તે દુંકામાં વિચારીએ:-અકસ્માત વડે અથવા બિનજરૂરી વાઢકાપ કે શસ્ત્રક્રિયા (unnecessary surgical operations) થી થતાં શારીરિક નુકસાનોને બાદ કરતાં, તથા મનુષ્ય જ્યાં સુખ-વર્ધક જીવન ગુજારી શકે નહિ તેવી આબોધવાના અને બીજા સં-જોગોને હાલ તુરત માટે બાબતુ પર રાખતાં, એમ ખાતરી કહી શકાય કે વ્યાધિ માત્રનું મૂળ કારણ કુદરતના (આરોગ્યવિદ્યાને લગતા દૈવી) નિયમોનો ભંગ કરવો અગર તેમનાથી વિ-રુદ્ધ ચાલવું એજ છે. આવા કુદરત વિરુદ્ધના વર્તનથી—

૧. જીવનશક્તિ વધારે ખરચાઇ જાય છે.

૨. લોહી અને શરીરની અન્ય ધાતુઓના અંધારણમાં વિકારી ફેરફાર (abnormal composition of the blood and lymph) થાય છે.

૩. શરીરમાં વિજાતીય મહ્તિન તત્ત્વો, કે કચરો, કે ઝેરી પદાર્થો બરાબ રહે છે.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સજીવ તંદુરસ્ત શરીર સાથે સ્વાભાવિક સંબંધ ધરાવતી ચીજો, ખાનપાન-હવા પ્રકાશ વગેરે જેને “ આરોગ્ય-પ્રદ સાધનો ” (Hygienic agencies) કહેવામાં આવે છે, તેના દુરુપયોગ કરવાથી, અને ઝેરી-તિષમય-વિકારી પદાર્થોને શરીરમાં દાખલ કરવાથી, તથા શરીરમાં વપરાયેલ સાધનો મીજી રીતે નિરૂપયેગી તથા નુકસાનકારક બની ગયેલા પદાર્થો શરીરમાંથી સત્વર બહાર

નીકળી જવાને બદલે અંદરજ બરાઈ રહેવાથી એક મા અનેક રૂપે વ્યાધિ પેદા થાય છે.

ભગવાન પુનર્વસુ પણ ઉપરના વિચારોને મળતો અભિપ્રાય એક ધણજ સુંદર સૂત્રમાં નીચે પ્રમાણે આપે છે:—

“ કાલ્લબુદ્ધીન્દ્રિયાર્થાનાં યોગો મિથ્યા ન ચાતિ ચ
દ્વયાશ્રયાણાં વ્યાધીનાં ત્રિવિધો હેતુસંગ્રહઃ ॥ ”

જેનો ભાવાર્થ એવો થાય છે કે, “ શારીરિક અને માનસિક સર્વે વ્યાધિઓ થવાનાં કારણો કાલ, બુદ્ધિ અને ઇન્દ્રિયાર્થોના સંબંધમાં થતા કુયોગ, યોગાભાવ અને અતિયોગ છે.”

આટલા વિવેચન પછી હવે આપણે આરોગ્ય સંરક્ષણના વ્યવહારોપયોગી (Practical) સાધનો કે નિયમોના વિચાર ઉપર આવીએ.

બ્રહ્મચર્ય:—ચરક ઋષિ કહે છે કે આહારસ્ય પરં ધામ વીર્યં તદ્રક્ષ્યામાત્મનઃ । ક્ષયેહસ્ય વહૂન્દોષાન્ મરણંવા નિયચ્છતિઃ॥

“આહારની સર્વોત્તમ ગતિ, અને પરિણામ વીર્ય છે, તેથી તેની હમેશાં રક્ષા કરવી, કેમકે તેનો ક્ષય થવાથી અનેક દોષો ઉત્પન્ન થાય છે અને આખરે મરણ પણ નિપજે છે.” શરીર પુરેપુરું બંધાઈ રહ્યા પૂર્વે પ્રજ્વેત્પત્તિના કાર્મમાં જોડાવું અને શરીરના સત્ત્વનો સ્ત્રીપુરુષોએ એ રીતે નાશ આરંભતો, એ કામ એક અગાધ ડંડી ખીચુ ઉપર અર્ધા બંધાયેલા અસ્થિર પૂલ ઉપર પૂર જોડાયેલી ભારે ગાડી દોડાવવા કરતાં પણ વધારે જોખમ અને મૂર્ખાઈ ભરેલું છે. આવા

અવિચારી કાર્યથી તવાં કાચી વયનાં સ્ત્રી પુરુષોને હાનિ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેમનાથી પેદા થતી બાલિ સંતતિને પણ હાનિ-ગીભર ધણું વેઠવું પડે છે. આયુર્વેદના સુશ્રુત નામના સુપ્રસિદ્ધ ગ્રંથમાં તેથી લખેલું છે કે:-“સોળ વર્ષ પુરાં થયા વિનાની સ્ત્રીને વિષે પચીસ વર્ષ થયા વિનાનો પુરુષ જો ગર્ભાધાન કરે, તો તે ગર્ભ કૃષ્ણમાંજ નાશ પામે; અને કદી જન્મે તો જીવે નહિ; અને જીવે તો દુર્બલ રહે; તેથી અતિ નાની સ્ત્રીને વિષે ગર્ભાધાન કરવું નહિ. જન્મથી પચીસમે વર્ષે પુરુષ તથા સોળમે વર્ષે સ્ત્રી, બન્ને સમાન વીર્યને પ્રાપ્ત થાય છે. આમ કુશળ વૈદ્યો જાણે છે.” પરંતુ જેઓ હાનિનું અત્યંત અમુલ્યપણું જાણે છે, અને જ્ઞાનના અતિ પિપાસુ હોઈ “જન-પશુહિતના કક્ષ્યાણુયમ” કરવામાં મશગુલ રહી જેમ બને તેમ વધારે વર્ષ આ કર્મજૂમિ રૂપ મનુષ્ય લોકમાં રહેવા ઇચ્છા ધરાવે છે, તેમને માટે તો શાસ્ત્રકારોની એવી બલામણુ છે કે તેઓ એ ઉપર કહેલાં પચીસ વર્ષ કરતાં પણ વધારે વખત સુધી મન-વચન-કર્મથી અણંગ બ્રહ્મચર્યનું યથાસ્થિત પાલન કરવું. હાંદો-બ્ય ઉપનિષદના પ્ર. ૩ પા. ૧૬ ના શ્લોક ૧ થી ૬ સુધીમાં બ્રહ્મચર્યના ઉત્તમ, મધ્યમ, અને કનિષ્ઠ પ્રકારનું બહુ સારું વર્ણન કરીને લખેલું છે કે:-“જેમ આચાર્ય અને માતા પિતા પોતાનાં સંતાનોને પ્રથમ વયમાં વિદ્યા અને ગુણ ગ્રહણને માટે તપસ્વી કરે છે, અને તેનોજ તેને ઉપદેશ કરે છે, તથા સંતાન આપો આપ અખંડિત બ્રહ્મચર્યના સેવનથી, ત્રીજા પ્રકારના (એટલે ૪૮ વર્ષ સુધીના) ઉત્તમ બ્રહ્મચર્યનું સેવન કરી પૂર્ણ અર્થાત ચારસો વર્ષ પર્યંત આયુષ્યને વધારે છે, તેમ તમે પણ વધારો. કેમકે જે મનુષ્ય આ બ્રહ્મચર્યને પ્રાપ્ત

થઇ તેનો લોપ કરતો નથી તે સર્વ પ્રકારના રોગોથી રહિત હોઇને ધર્મ-
 અર્થ-કામ-મોક્ષને પ્રાપ્ત કરે છે. ” બ્રહ્મચર્ય કાંઇ એકલાં અવિવાહિત
 સ્ત્રી પુરૂષોને માટે જ નથી, પણ પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષોએ પણ આરોગ્ય
 અને દીર્ઘાયુષને માટે વિષયવાસનાને અત્યંત દાખમાં રાખવાની જરૂર છે.
 શારીરશાસ્ત્રની નજરે તો વિષયવાસનાનો ઉપયોગ માત્ર પ્રજેત્પત્તિને મા-
 ટેજ હોઈ શકે, અને તેથી એક વખત ગર્ભાધાન થયા પછી બાળકનો
 જન્મ થઇ તે અનાજ ખાતું થાય ત્યાં સુધી એટલે લગભગ એ અઢી વર્ષ
 સુધી પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષોએ પણ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવાની પવિત્ર દરજ્જા
 અને જરૂરીયાત સામીત થાય છે. કારણ કે બાળક ધાવણ ઉપરજી જીવતું
 હોય તે કાળમાં તે બાળકની માતા જો દુર્ભાગ્યે સગર્ભા થાય છે તો તેનું
 ધાવણ કાંતો સુકાઈ જાય છે, અગર નિઃસત્વ બની જાય છે. અને આવી
 રીતે પોતાનાજ બાળકનો કુદરતી ખોરાક ધડીભરની વિષય વાસનાની
 તૃપ્તિને માટે છીનવી લેવો તે કોઇ રીતે વાજખી ગણાય નહિ. વળી
 શરીર, મન કે હૃદયની જેમને અસામાન્ય, ઉત્કૃષ્ટ ખીલવણી કરવી
 હોય તેમને તો “ ઉર્ધ્વરેતા ” થવાની, એટલે કે વિષય સંભોગમાં
 પોતાના શરીરના સત્વનો નાશ કરવાને બદલે તે સત્વને ઉચ્ચ ગતિ
 આપવાની આપણાં શાસ્ત્રોએ બહામણ કરેલો છે. સ્ત્રી પુરૂષોનાં શરીર-
 માં પેદા થતા વીર્ય-રેતસ જેવા અમુલ્ય સત્વનો પ્રજેત્પત્તિના કાર્ય
 સિવાય બીજો કોઇ ઉપયોગ થવો સંભવતોજ નથી એમ પાશ્ચાત્ય
 શારીરશાસ્ત્ર (Physiology) નો ઉંડો અભ્યાસ કર્યા વગર
 પણ કહી શકાય માની જેમ છે; અને તેવો ભૂલ ભરેલો વિચાર સામાન્ય
 જનસમાજમાં ફેલાવે છે. પરંતુ આ સંબંધમાં ખૂબ આગળ વધેલા
 પશ્ચિમના ડોક્ટરો હવે આપણા પૂર્વજોના વિચારને અનુમોદન આપવા

લાગ્યા છે એ બહુજ સંતોષની વાત છે. દાખલા તરીકે ડૉક્ટર આર્થર કીથ, (A. Keith) એમ. ડી., એલ. એલ. ડી., જેઓ ઇંગ્લેંડની રાયલ કોલેજ ઓફ સર્જન્સમાં હન્ટરીઅન પ્રોફેસર અને કાન્ઝરવેટર ઓફ મ્યુઝીયમનો હોદ્દો હાલમાં ભોગવે છે તેઓ પોતાના એક પુસ્તક (The Human Body) માં લખે છે કે:—

One of the most important recent advances in our knowledge of the sexual glands is the discovery that they are double in their structure and function. They are composed not only of germinal tissue, which gives origin to the reproductive elements, but also of another tissue which is glandular in nature and supplies a substance to the various parts of the body by means of the circulating blood. On some parts of the body this substance has a most powerful influence, and stimulates growth. ” જેનો સાર

એવો છે કે, દેહમાં છેલ્લી ઉપયોગી શોષામાંની એક એ છે કે સ્ત્રી પુરુષોનાં શરીરની અંદરના પ્રજોત્પાદક અવયવોમાં એક એવા પ્રકારનું સત્વ પેદા થાય છે કે જે લોહીમાં બળી શરીરના વિવિધ ભાગમાં જઈ તે તે ભાગના ઉપર બહુ સખળ અસર કરીને તેમની ધસીજ વૃદ્ધિ કરે છે. પરંતુ જ્યારે પ્રજોત્પત્તિના હેતુ સિવાય માત્ર વિષય મુખની ખાતર આવા અત્યંત કીમતી સત્વનો સ્ત્રી પુરુષો નાશ કરે છે, ત્યારે તેમનાં મગજ અને શરીરના સર્વ અવયવોને

પુરતી પુષ્ટિ મળતી નથી અને તેઓ અકાળે નિર્જળ અને રોગી બની જાય છે. તંદુરસ્ત બળવાન અને દીર્ઘાયુષી બનવામાં અને રહેવામાં અહ્યયર્થના યથાવિધિ પાલન જોવું અત્યંત મહત્વનું બીજું એક પણ સાધન નથી એમ કહીએ તો તેમાં કંઈજ અતિશયોક્તિ નથી. છતાં હંડા અભ્યાસના અભાવે કેટલાકો એવી દલીલ કરતા જોવામાં આવે છે કે મહુ લાંબો વખત અહ્યયર્થ પાળવાથી તો શરીરમાં કેટલીક જાતના રોગો પેદા થાય છે. આવી માન્યતા તદ્દન ભૂલ જરેલી છે, એમ નિર્વિવાદ રીતે સાબીત થઈ શકે તેમ છે. પરંતુ આ ટુંકા નિર્મયમાં તેમ કરવું બની શકે નહિ માટે માત્ર બે વજનદાર અભિપ્રાયો અત્રે લખીનેજ સંતોષ માનીશું. જાણીતા ડૉક્ટર સેલીબી પોતાના આરોગ્ય સંબંધીના એક પુસ્તક (Dr. Saleeby's "Health, Strength and Happiness.") માં લખે છે કે:—"Thus the health of the body does not depend upon the exercise of the racial function, but the fit exercise of the function depends upon the health of the body.....It is not merely that as every competent and responsible authority asserts, continence does no harm to the individual; it is that he positively and divinely gains by the actual absorption of the secretion without which neither the achievement nor the maintainance of manhood is possible." તેવીજ રીતે ડૉક્ટર લીડસ્ટન પોતાના એક પ્રમાણુમુત

મણીતા પુસ્તકમાં (Dr. Lydston's Text book on Genito-urinary, Venereal and Sexual Disease) લખે છે કે: The sexual functions may be held in abeyance for a very long period, even for life, without necessarily producing physical injury. When thus held in abeyance the generative function may be called into action from the compulsory rest assuming that the physical has been held under the control of the moral nature.

ઉપરના બે ઉપયોગી ઉત્તારાનો સારાંશ એવો છે કે, ધણી લાંબી મુદત સુધી, અગર તો આખી જીંદગી સુધી સંપૂર્ણ અક્ષયર્થ પાળવામાં આવે તોપણ જો મનને અપવિત્ર વિચારોમાં ભટકવા ન દેતાં નીતિમય ભાવનાના દામ નીચે રાખવામાં આવ્યું હોય તો, કોઇપણ જાતનું નુકશાન કે રોગ જરાએ થતો નથી. એટલુંજ નહિ પણ ઘણાંક વર્ષો સુધી સંપૂર્ણ અક્ષયર્થ પાળ્યા છતાં પ્રજ્નેત્પાદક શક્તિ જરાએ ઓછી થતી નથી, પરંતુ જ્યારે જરૂર હોય ત્યારે પ્રકટ થઈ શકે છે. અને જેટલો વખત અક્ષયર્થ પાળવામાં આવે તેટલો વખત શરીરનું સત્વ શરીરમાં સચવાઈ રહી મન તથા ઇન્દ્રિયોઓને તીવ્ર, બળવાન, અને નીરોગ બનાવે છે, તથા હૃદયને પવિત્ર કરે છે. મરચાં, મરી, રાઇ, બીજા મસાલા, હુંગળી, લસણ, આળસુ જીંદગી, કસરતનો અભાવ, શૃંગારમય પુસ્તકોનું વાંચન તથા તેવી જાતનાં નાટક કે સિનેમેટોગ્રાફના બેઠાં જોવા, હાલકી જાતની વાતો અને ટૂંકા મશકરીમાં રસપૂર્વક ભાગ લેવો, કુસંગતી વગેરે કારણોથી અ-

હાથમાં બંગ થવાના સંભવો પેદા થાય છે, માટે આરોગ્યને સાચવવાની ઘડછા રાખનારે ઉપર લખેલાં કારણોને તરતજ દૂર કરવામાં જરાએ આળસ રાખવું નહિ.

હવા—ખોરાક અગર પાણી સિવાય માણસને દિવસો અગર મહિનાઓ મુઠી ચાલી શકે. પરંતુ ચોક્ખી હવા શ્વાસમાં લીધા વગર આપણે પાંચ મિનિટ પણ ચલાવી શકતા નથી. જન્મતાંની સાથેજ આપણે પહેલી ક્રિયા શ્વાસ લેવાની કરીએ છીએ, આખી જીંદગીભર રાતદિવસ જરા પણ અટક્યા વગર તે ક્રિયા આપણે ચાલુ રાખીએ છીએ, અને મરણ વખતે પણ છેલી ક્રિયા આપણે શ્વાસ મૂકી દેવાની કરીએ છીએ. આ ઉપરથી હવાને શ્વાસમાં લેવાની અગત્ય કેટલી બધી છે, તેનો સહજ ખ્યાલ આવશે. ચોક્ખી હવા વગર મનુષ્યો, પ્રાણીઓ કે વનસ્પતિ જીવતાં રહી શકતાં નથી એટલુંજ નહિ પણ દીવોએ બળતો રહી શકતો નથી પણ ઓલવાઈ જાય છે. માણસો અને પ્રાણીઓ જે હવા શ્વાસમાં બહાર કાઢે છે તે, અને દિવા તથા સળગતા ચુલાઓમાંથી નિકળતી હવા બહુ ઝેરી હોય છે, તેથી તેવી હવા જો એકલી આપણા શ્વાસમાં જાય તો આપણે મરી જઈએ. એક પીન્ટ અશુદ્ધ હવાની સાથે દસ પીન્ટ ચોક્ખી હવા મળે ત્યારેજ તે દમમાં લેવાને લાયક બને છે. મોઢે માથે ઓઢીને સુવાથી; હવાની અવરજવર વગરના ઓરડામાં બહુ વખત રહેવાથી; પુરતાં બારી બારણાં વગરનાં મકાનોમાં ધણું માણસો દર્શન કરવા, બાપચ્ચ સાંભળવા, કે ખેલ જેવા એકલાં અવાથી ઝેરી હવા શ્વાસમાં જઈ ધણું નુકસાન થાય છે. તેવીજ રીતે ધુળ, ધુમાડો કે બીણી રજેટી જેમાં ઉડતી હોય તેવી અમર ખરાબ

વાસવાળી હવા પણ નુકશાન કરે છે. બહુ ટાઇટ અને બહુ બારે કપડાં પહેરનાં, કેડમાંથી કે છાતીમાંથી વળીને બેસવું કે ચાલવું, તે પણ શ્વાસોર્ધ્વાસની ક્રિયામાં અડચણ કરે છે, અને ફેફસાંને બગાડે છે. શ્વાસ લેવા માટે ઇશ્વરે નાક આપ્યું છે છતાં મોંદું પહોળું રાખી મુખ વાટે શ્વાસ લેવાથી ફેફસાં નબળાં તથા રોગી બને છે, આવાં આવાં કારણોને લીધે હાલમાં ફેફસાંના દમ અને ક્ષય જેવા બચકર બ્યાધિઓ બહુજ વધી પડ્યા છે,

ખોરાક.—ખોરાક એ શરીર રૂપી મંદિરનાં ઇંટો-ચુનો-લાકડાં છે. ખોરાક તરીકે મળતા પદાર્થોજ ઘટતું રૂપાન્તર પામીને આપણાં શરીરોના અંધારણમાં કામ લાગ્યા છે, અને તેજ પદાર્થો શરીર રૂપી દેવી ઇમારતના દરરોજના સમારકામમાં ઉપયોગમાં આવે છે. ખોરાક ખાવાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ શરીરનું સર્વોત્તમ પ્રકારે પોષણ કરવું એજ છે. કયી ચીજો ખાવા લાયક છે અને કયી નથી તે સંબંધીના ગુંચવાડામાં ફક્ત મનુષ્ય જાતજ પડેલી જેવામાં આવે છે, દુનિયાનાં ખીજાં સર્વ પ્રાણીઓ તો પોતાનો સ્વાભાવિક અને આરોગ્યવર્ધક આહાર કયો છે તે પોતાની વાસ પારખવાની અને સ્વાદની ઈન્દ્રિય અને સાહજિક પ્રેરણામુદ્ધિને આધારે નક્કી કરી લે છે. મનુષ્ય તો પ્રાણી માત્રમાં સર્વોત્તમ આને પ્રકટીકરણ (Evolution)માં સૌથી આગળ વધેલું ગણાય છે, છતાં પોતાને માટે કુદરતે નિર્માણ કરેલો, અને આરોગ્ય તથા દીર્ઘાયુષ્યની જેથી વધારેમાં વધારે વૃદ્ધિ થઈ શકે તેવો ખોરાક કયો-માંસાહાર, અનાજનો ખોરાક કે, કેવળ ફળાહાર-એ સંબંધી મોટા ગુંચવાડામાં અને મતભેદમાં પડેલ છે. આનું કારણ એ છે કે, આપણે ખોરાકોના પદાર્થોમાં કૃત્રિમ રીતે-એટલે કે અમિ,

ખાંડ, મીઠું મસાલા અને સુગંધીવાળા પદાર્થોની મદદથી-એટલા બધા ફેરફારો કરી નાંખીએ છીએ કે ખરેખર કયા પદાર્થો ખાવા લાયક અને કયા નહિ ખાવા લાયક તે આપણી રસનેન્દ્રિય-ધાર્ણેન્દ્રિય દ્વારા સહજ રીતે અને ભૂત ખાધા વગર આપણને પ્રેરણાથી સૂચવી શકતી નથી. કૃત્રિમતાના પાશમાં આ રીતે દુઝાવાથી અચુક માર્ગદર્શક હોકાયત્ર જેવી સ્વાભાવિક પ્રેરણા બુદ્ધિ (Unperverted Instinct) આપણે ગુમાવી બેઠા છીએ, અને તેને પરિણામે નહિ ખાવા જેવી ઘણી ચીજો આપણે ખાઇને રોગી બનીએ છીએ. ખોરાકમાં શું ખાવું અને શું શું ન ખાવું એ સંબંધી ઉપર કહ્યું તેમ અનેક પ્રકારના મતભેદો જોવામાં આવે છે છતાં આ વિષયમાં જેમણે પોતાની આખી જીંદગીજર અભ્યાસ, શોધ, અને મનન કર્યું છે તેવા વિદ્વાનો આખરે એવા નિર્ણય પર આવ્યા છે કે, અગ્નિ અને ખાંડ-મીઠું-મરી-મસાલાની મદદ વડે કૃત્રિમતા પામ્યા વગરના જે ખોરાકો તેમની જેમ બને તેમ કુદરતી હાલતમાં આપણે સ્વાદપૂર્વક ખાઇને સહેલાઈથી પચાવી શકીએ તથા જેમાંથી શરીરને યથાવેગ્ય પોષણ મળી શકે તેજ ખોરાકો મનુષ્યે ખાવા જોઈએ. આ અતિ ઉત્તમ વ્યાખ્યા પ્રમાણે વિચારતાં દુધ, લીલાં તથા સુકાં ફળો, અને બદામ, અંજીર, આલુ જેવો સુકો મેવો એજ ગાણુસને માટે સર્વોત્તમ આહાર હરે છે. શારીર-શાસ્ત્ર અને વૈદકશાસ્ત્રના ઉંડામાં ઉંડા અભ્યાસીઓ પણ મનુષ્યને ફળાહારી પ્રાણીજ ગણે છે. મહાન દેશભક્ત શ્રીયુત મોહનદાસ કરમચંદ ગાંધી, ખેરીસ્ટર-એટ-લો પણ જણાવે છે કે;—“ એટલે બીજાનું અનુભવથી, મારા પોતાના અનુભવથી, અને જે વાંચ્યું વિચાર્યું છે,

તેથી એટલું તો લાગે છે કે ‘ફળાહાર’ એ ઉત્તમ ખોરાક છે.” ગરીબાઈ, લાંબા વખતની કુટેવ, કે એવાંજ કારણોથી ક્ષાય આપણે ઉપર કલા તેવા પદાર્થોના ‘ફળાહાર’ ઉપર નિર્વાહ ન કરી શકીએ તો અન્યતો દરરોજના ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવામાં ખાસ વાંધા નેત્રું નથી. પરંતુ તેવા અનાજના ખોરાકમાં ખાંડ-મીઠું-મસાલા જેમ ઓછા પ્રમાણમાં ઉમેરવામાં આવે તેમ સાફ છે. પોતાની જમને બહુ લાડ લડાવવાની જેમને ટેવ પડી ગઈ છે તેઓ કહેશે કે એવા મરી મસાલા વિનાના, અને ખૂબ તીખા તમતમા ન :હોય તેવા ખોરાક તે શા દુઃખે ખાવા પડે ? આવા પ્રશ્નના ઉત્તરમાં એક દારસી કહેવતની યાદ દેવરાવતી હીક થઈ પડશે જેમાં કહેલું છે કે;—“ ખુરદન ખરાએ જીસ્તન વ એકર કરદનસ્ત, ન કે જીસ્તન ખરાએ ખુરદન. ” જેનો ભાવાર્થ એવો છે કે ખાન પાનની દહેર ઉડાવવા ખાતર હાંદગી મળેલી નથી. પરંતુ જીવતા રહી શકાય અને પ્રભુની સેવા થઈ શકે તે માટેજ ખાનપાન છે. વળી “મોગે રોગ મયમ્ ” એ અષ્ટીતી લોકોક્તિ અનુસાર ખાવા પીવાના અને ખીજા વિષયભોગ ભોગવવાથી અને મોજશોખ મારવાથી ભયંકર રોગોના ભોગ થઈ પડી પાછળથી ઘણું દુઃખ વેઠવું પડે છે. શ્રી કૃષ્ણચંદ્ર પણ શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં કહે છે કે;—

કટ્વામ્લ લવણાત્યુષ્ણ તીક્ષ્ણ રુક્ષ વિદાહિનઃ ।

આહારા રાજસસ્યેષ્ટા દુઃસ્વ શોકામય પ્રદાઃ ॥

જેનો અર્થ એવો છે કે, “ કડવા, ખાટા, ખારા, અતિ ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, રુક્ષ એટલે લુખા, દાહ કરનારા, એવા આહાર તરીકે

ખાવામાં આવતા પદાર્થો દુઃખ, શોક, અને વ્યાધિને ઉપ-
જાવનારા, રજસ પ્રકૃતિવાળાં મનુષ્યોને પ્રિય હોય છે. ”

ભૂખ એ કાંઈ ફક્ત હોજરી કે જઠરની એક પ્રકારની માગણી
નથી, પરંતુ શરીરના પ્રત્યેક અણુની પોષણ માટેની વાજખી હાજત
કે દ્રવિયાદ છે. આથી કરીને ખાનપાનના પદાર્થોને કૃત્રિમ રીતે ગમે
તેટલા સ્વાદિષ્ટ બનાવેલા હોય છતાં શરીરનાં સર્વ અણુઓને પો-
ષણ મળે તેવાં તત્ત્વો જે તે ખોરાકની સીએમાં ન હોય તો પેટ
ફાટી જાય તેટલું ખાવા છતાં પણ ખરી તૃપ્તિની લાગણી જણાતીજ
નથી, અને જીમ વધારે ને વધારે ખાવા વળખાં માર્યાજ ઠરે છે.
વૈદ્યો અને ડોક્ટરો સ્પષ્ટ રીતે જણાવે છે કે સહેલાઈથી પુરેપુરો
પચી શકે તેના કરતાં બમણો ત્રમણો ખોરાક લગભગ દરેક માણસ
ખાય છે. કુશળ વૈદ્યો કહે છે કે, માત્ર અરધું પેટજ ખોરાકથી બ-
રવું; ખાકીનો પા ભાગ પાણીને માટે અને પા ભાગ વાયુને માટે
(અથવા તો હોજરી સહેલાઈથી સંકોચ વિકાસનું અગત્યનું કામ
કરી શકે તે માટે) ખાકી રાખવો જોઈએ. પણ આ નિયમ ભા-
ગ્યેજ કોઈ ખાળે છે. મી. હૃરેસ ફ્લેચર, એમ. એ. એમણે અમેરિકા-
ના યુનાઈટેડ સ્ટેટસના લસકર ખાતાની ખાસ પ્રયોગો વડે ખાત્રી
કરી આપી હતી કે ત્રિપાઈઓને રિવાજ કરતાં ત્રીજા ભાગ જેટલો
ઓઝો, કે અરધો અરધ ખોરાક ઓછો ખાવા દેવાથી તેઓની શક્તિ
અને તંદુરસ્તી એ બંને સુધરે-વધે છે. અતિ આહાર—અતિ ભો-
જનથી થતાં નુકશાનો વર્ણવનાં ચરક ઋષિ કહે છે કે:—અના-
રોગ્યવનાયુષ્મસ્વર્ગ્યં ચાતિભોજનમ્ । અપુણ્યં લોકવિદિષ્ઠં
તસ્માત્ તત્પરિવર્જયેત્ ॥ “ બહુ ખાવું એ તંદુરસ્તીને બગાડ-

નાર, આયુષ્યને ઓછું કરનાર, દુઃખદ, પાપરૂપ, અને લોકોથી નિન્દીત છે, એટલા માટે અતિ આહારનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.” આ સર્વ છતાં મનુષ્યો જરૂર કરતાં ધણુજ વધારે ખાયા કરી રોગી-ઓની સંખ્યામાં વધારો કર્યો જાય છે તેનું કારણ એ છે કે અગ્નિ અને મીઠા મસાલા વડે તેમના ખોરાક કૃત્રિમ અને કેટલાંક ઉપયોગી તત્વો વિનાનો થઈ ગયો હોય છે, અને તેથી પેટ ભરાઈ ગયા છતાં મોંઢું વધારે ખોરાક માગ્યા કરે છે. આવી સ્થિતિમાં સારામાં સારા એ ઉપાયો સૂચવી શકાય. પ્રથમ તો એ કે, રાંધ્યા શેક્યા વગર એ-મને એમ મીઠું—મસાલા ઉમેર્યા સિવાય ખાત્ર શકાય તેવાં ૧૫, સુકો મેવો અને શાક તરકારીનો દરરોજ ઉપયોગ કરવો. ફળ રાંધેલા ખોરાકોની સાથે નહિ ખાતાં હમેશાં એકલાં અને ખાલી પેટેજ ખાવાં જોઈએ. દુધ પણ બહુજ ઉપયોગી વસ્તુ છે, છતાં તેને ખૂબ ઉકાળવાથી તથા તેનું ધી બનાવવાથી તેમાંનાં ધણું તત્વો નકામાં થઈ જાય છે, તેથી નારોગી ગાય જેંશનું તાજું અને સ્વચ્છ ઉકાળ્યા વગરનું દુધ તથા માખણ અને ત્યાં સુધી વાપરવું એ બહુ જરૂરનું છે. ખીછ બાખત ખોરાકને પૂર્ણ રીતે ચાવવા સંબંધીની છે. હાલમાં તો ટપાલની પેટીમાં નાંખેલો કાગળ જેટલી ઝડપથી અંદર જઈ પડે છે તેટલીજ ઝડપથી ખોરાક પેટમાં જઈ પડે તેવા ખોરાકો વધારે પડદ કરવામાં આવે છે, અને ખોરાકો તેવા પોચા કે ઢીલા ન હોય તો દાળ કઢી કે દુધ જેવા પદાર્થોની મદદથી ખોરાકના કોળીઆ—ગ્રાસને મોંઢામાંથી જલદી ઘોઈ કાઢીને પેટમાં હડસેલી દેવામાં આવે છે. આવા લોભ એ વાત ભૂલી જાય છે કે વગર ચાવેલા ખોરાકને ચાવવા કે દળવા માટે હોઝરીમાં દાંત કે

ધંટી કંઈ નથી, અને તેથી ખરેખર ચવાયા વિનાનો ખોરાક પચતો નથી એટલુંજ નહિ પણ ત્યાં કોઈ જઘને અનેક રોગોનાં ખીજ શરીરમાં રાખે છે.

ખોરાક ક્યારે અને દિવસમાં કેટલી વખત ખાવો એ સંબંધી પણ મનુષ્યોના મનમાં બહુ ગુંચવાડો જોવામાં આવે છે શારીરશાસ્ત્રનો એક સિદ્ધાંત છે કે ખોરાકની ચીજોમાં માદક ઉત્તેજક તત્ત્વો જેમ વધારે હોય તેમ તે ખોરાક વગર માણસો બહુ થોડા કલાક ચલાવી શકે છે. આ કારણથી બહુ મસાલેદાર ખોરાકો ખાનારા, તથા ભાંગ-ગાંજો દારૂ વાપરનારા જો કે શરૂઆતમાં ખોરાક મોટા પ્રમાણમાં તથા દિવસમાં વધારે વાર ખાઈ શકે છે, છતાં તે ઉપરથી એમ નથી માની લેવાતું કે તેઓ ખરેખર વધારે બળવાન છે. કારણ કે જે માણસના શરીરમાં શક્તિ કે બળનું બંડોળ ખરેખર વધારે હોય તે માણસ તો બહુ વધારે વખત ખોરાક વિના ચલાવી શકે. માટે બહુ વધારે પ્રમાણમાં અને દિવસમાં વધારે વાર ખોરાક ખાવો એ કાંઈ ખરેખર બળ કે તંદુરસ્તીની નિશાની નથી. રાતનું ચાળુ કર્યા પછી ધણી કલાક આપણે વિશ્રાંતિમાં અને નિદ્રામાં ગાળાએ છીએ તેથી જો ખોરાક ઉત્તેજક-માદક ઝેરી તત્ત્વોથી મુક્ત હોય તો તંદુરસ્ત માણસને સવારના અગીયાર બાર વાગતા સુધી કંઈ ખોરાકની જરૂર નથી પડતી. સાંજનું ભોજન સુરાના સમય પહેલાં બે ત્રણ કલાક અગાઉ લેવું જોઈએ. આ રીતે દિવસમાં બેજ વખત ભોજન કરવું એ પચીશ વર્ષની ઉપરની વયનાં મનુષ્યો માટે સારામાં સારો નિયમ છે. એથી નાની વયનાં મનુષ્યો અને બાળકોને માટે સવારમાં પહેલાં અને રાત્રે મોડેથી ફળ અથવા દુધનો

ઉપયોગ કરવાની છુટ આપી શકાય. શુંદર, મેથી, મુસળી, જેવા પદાર્થો માણસના ખોરાકની ચીજો નથી છતાં જિયાણા અગર ખીજી ઋતુમાં વસાણા તરીકે વાપરવાથી લાભ થાય કે નહિ એ એક વિવાદ-અસ્ત વિષય છે. વાજીકર દરાઓ અને વસાણાં 'વાજી' એટલે ઘોડો કદી ખાતો નથી છતાં તે વધારે વીર્યવાન અને તેજસ્વી હોય છે તે વાત યાદ રાખવા જેવી છે.

ખોરાક સંબંધી હવે વધારે વિવેચન આ ટુંકા ભાષણમાં થઈ શકે નહિ તેથી આ સંબંધમાં ફરીથી છેવટે એટલું જ કહેવાનું કે ખાવાના પદાર્થ અતિ ઉષ્ણ કે બહુ શીતળ ન હોવા જોઈએ; બરાબર સારી રીતે ચવાવા જોઈએ; ગળે જલદી ઉતારી દેવા ન જોઈએ; નિયમિત ભોજનના સમય સિવાય ગમે ત્યારે અને ખરી બૂખ વગર ખાવા નહિ જોઈએ; જ્યારે મન અગર લાગણીઓ બહુ ઉશ્કેરાયલાં હોય, જ્યારે શરીર બહુ તપેલું હોય, ધણે થાક લાગેલો હોય, અને રાત્રે સુવાના ઉંઘવાના વખતને એ ત્રણ કલાકથી થોડો સમયજ ખાકી હોય ત્યારે ભોજન થવું ન જોઈએ.

પેય એટલે પીવાના પદાર્થો.-પુખ્ત વયનાં મનુષ્યોને પીવા માટે ઇશ્વરે ફક્ત પાણી જ બનાવ્યું છે. આપણી આસપાસ જગતમાં નજર કરતાં પણ જણાય છે કે ચાંચડ, માંકડ, મચ્છર, જેવાં પર-દેહોપજીવી જંતુઓ (Parasites) સિવાય પુખ્ત વયનાં કોઇ પણ પ્રાણીઓ પ્રવાહી ખોરાક લેતાં નથી. દાંત આપીને જ કુદરત એ સ્પષ્ટ સૂચન કરે છે કે, -“હવેથી તમારે ચવાય તેવો ઘટ્ટ ખોરાકજ ખાવો જોઈએ. અને જો તેમ નહિ કરો તો તમારા આ શુંદર દાંત હું છીનવી લેમશ; એટલું જ નહિ પણ કોઈક દુઃખ દરદોના તમને

ભાગ બનાવીશ.” જો કે એ વાત ખરી છે કે કેટલાક દરદીઓની એવી સ્થિતિ જોવામાં આવે છે કે તેઓ પ્રવાહી ખોરાક સિવાય બીજો કોઈ કંઈક ખોરાક જીરવી શકતા નથી, પરંતુ તેનું કારણ તપાસતાં ઘણે મોટે ભાગે એમ જોવામાં આવે છે કે તેઓએ પહેલાં પોતાનો ખોરાક ખૂબ ચાવીને ખાવાની ટેવ રાખવાને બદલે પ્રવાહી અને ઢીલા ખોરાકો ખાધ ખાધને જઠરને બગાડી નાંખી હોય છે. એ તો એક માણસે પ્રથમ ઝેર પીધું હોય તો તેના પ્રતીકાર તરીકે બીજું ઝેર ઉપર કેટલીક વાર પાવું પડે છે તેના જેવી વાત થઈ; એટલે ઉપાય તરીકે ઝેરી દવા પાવી પડે તેથી સાજા શરીરે પણ તે પીવી વાજખી ઠરતી નથી. તેવીજ રીતે કેટલીક રોગી હાલતમાં પ્રવાહી ખોરાકો દરદીને આપવા પડે છે, માટે સાજા શરીરે પણ તેમ કરવું ઠીક કરવું નથી. આવી જ્યાં વાત છે ત્યાં પછી ચ્હા, કોશી, બાંગ, દાડ તો પીવાયજ નહિ કારણ કે તે પ્રવાહી છે એટલુંજ નહિ પણ તેમાં સ્પષ્ટ રીતે ઝેરી-વિષમય તત્વો રહેલાં હોય છે એ જગજાહેર વાત છે. વળી બહુ ગરમ અગર બહુ થંડાં પ્રવાહી દાંતને અને હોઝરીને ધણું તુકશાન કરે છે, તેથી પણ તેવી ચીજોનો જેમ ઓછો ઉપયોગ થાય તેમ તંદુરસ્તી જળવાય છે. ગરમીના દિવસોમાં ખાંડની ચાસણીનાં બનાવેલાં શરબતો પીવાને બદલે તો દ્રાક્ષ અગર નારંગી સંતરાંનો રસ કોઈ સુગંધી ચીજ મેળવી પીવાથી વધારે શુભકારી નિવડે છે. ભોજન સાથે, અગર જમ્યા પછી કલાક દોઢ કલાકની અંદર પ્રવાહીઓ કે પાણી બહુ પીવાથી પાચક રસો મંદ (Dilute) બની જઈ પચનક્રિયા કેટલાક વખત સુધી અટકી પડે છે. અર્થાત્ વધારે પડતાં પ્રવાહી

એકવાર પહેલાં ચૂસાઈ ગયા પછીજ ખોરાક પચવાનું કામ શરૂ થઈ શકે છે. બહુ થાંડાં પ્રવાહી પીવાથી પણ પચનક્રિયા થોડા વખત સુધી તદ્દન અટકી પડે છે—સુવાના વખતની નજદીકમાંજ જો પ્રવાહીઓ વધારે પીવામાં આવે છે તો નિદ્રા સ્વસ્થ આવતી નથી, પેસાળની હાજતને લીધે નિંદ્રાનો ભંગ કરી ઉઠવું પડે છે, ઉછરતા યુવાનોને તે કારણથી અપવિત્ર સ્વપ્ન આવી સ્વપ્નદોષદ્વારા વીર્યપાત થવાનો સંભવ રહે છે. પ્રવાહીઓના સંબંધમાં છેવટે એટલું પણ જણાવવાની જરૂર છે કે ખાંડ, મીઠું, ગરમ તેજના, અને મરી-મરચાં—આદુનો ઉપયોગ કરવાથી જરૂર કરતાં વધારે પ્રવાહી પીવાની જરૂર પડે છે, અને કૃત્રિમ તૃષ્ણ લાગે છે.

પ્રકાશ, એ જીવનને માટે અતિ આવશ્યક તત્વ છે. પ્રકાશ એ સૂક્ષ્મ રીતે કામ કરતી અતિ પ્રબળ શક્તિ છે. હાલના વિજ્ઞાન-શાસ્ત્રે એમ બતાવી આવ્યું છે કે પૃથ્વીપરની લગભગ સર્વ શક્તિઓનું પ્રભવસ્થાન સૂર્યજ છે. સન ૧૯૦૦ ની લગભગમાં જ ગંજ-વર પ્રદર્શન પેરીસ શહેરમાં ભરવામાં આવ્યું હતું તેમાં એક આગ-ગાડીનું એન્જીન ફક્ત સૂર્યના તડકાની શક્તિથીજ ચાલતું હતું. થોડાંક વર્ષ પૂર્વે અમદાવાદ શહેરમાં કૌંગ્રેસની સાથે ભરાયલા ઔદ્યોગિક પ્રદર્શનમાં આપણા એક દેશી કારીગરે સૂર્યના તાપ વડે પુરી બજારમાં તળી શકાય તેવું એક “ બાનુતાપ યંત્ર ” આપણને બતાવ્યું હતું. હાલમાં ઇજીપ્તમાં કેટલાક હજાર હોર્સ પાવરનું એક ગંજવર એન્જીન ફક્ત સૂર્યના તાપ વડે એક મોટી મીલ ચલાવે છે, અને તેમાં કોલસા, લાકડાં, તેલ કે બીજા કોઈ પણ જાતના બળતણની મુદ્દલ જરૂર પડતી નથી. આ સર્વ ઉપરથી આપણે જોઈ

શક્તીએ છીએ કે પ્રકાશ એ કેવી મૃદુ રીતે કામ કરતી છતાં અતિ
 ત્રબળ શક્તિ છે; પ્રકાશ વગર વનસ્પતિ અને પ્રાણીઓ તંદુરસ્ત
 રહી શકતાંજ નથી. બહુ સારી રીતે ખીલીને ઉગતા ઘાસની ઉપર
 જો આપણે જાડા કાળા કપડાનું છત્ર કે ઢાંકણુ કરી પ્રકાશને અટ-
 કાવીએ તો તે ઘાસ કે વનસ્પતિ તરતજ કરમાવા લાગે છે અને
 ખાતર પાણી ગમે તેટલાં પુરતાં હોય છતાં તે કરમાતાં અટકતી
 નથી. એકજ દેશનાં અને એકજ આશાદનાં મનુષ્યોમાંથી જોએ!
 ખીણોમાં રહે છે તેઓ ફીક્કાં અને ડીંગણાં હોય છે, તથા તેઓમાં
 મંદ બુદ્ધિ અને ગાંડપણનું પ્રમાણ ઘણુંજ વધારે હોય છે, જ્યારે
 માત્ર એક માધ્યમને છોટેજ પર્વતની પ્રકાશવાળી બાજુઓ ઉપર વસતા
 તેમના ભાઈઓ તંદુરસ્ત, તેજસ્વી અને વીર્યવાન હોય છે. પરદાન-
 શીન સ્ત્રીઓ, અને પુરતા પ્રકાશ વગરનાં ઘરોમાં રહેનાર શહેરના
 લોકો કરતાં ખેતરમાં કામ કરનાર ખેડુતની સ્ત્રીઓ, ખુલા પ્રકાશવાળાં
 સ્થળોમાં વસનાર લોકો, વધારે તંદુરસ્ત હોય છે. મનને અને પ્રકા-
 શને પણ ઘણો ગાઢ સંબંધ છે. આકાશમાં વાદળાં આવવાને લીધે
 સૂર્ય ચંદ્રનાં દર્શન કેટલાક દિવસ સુધી થતાં નથી ત્યારે આપણાં
 મન ગમગીન અને સુસ્ત બની જાય છે, પણ જ્યારે છેવટે સૂર્યને
 કેન્દ્રલ પ્રકાશ કે પુનેમના ચંદ્રનાં રૂપેરી કિરણોનાં પુનઃદર્શન થાય
 છે ત્યારે સર્વત્ર આનંદ અને ઉત્સાહ પ્રસરી રહે છે. ડોક્ટર રેઇન-
 હોલ્ડ એન. ડી. પી. એચ. ડી. લખે છે કે, " Even the
 very thought of strong light stimulates the
 heart quite perceptibly. તીવ્ર પ્રકાશનો ફક્ત વિચાર કર-
 વાથી પણ હૃદય ઉત્તેજિત થયેલું આપણે જોઈ શકીએ છીએ. "

તદુન્નત મનુષ્યના શરીરની અંદર ચુંબક અને વિજળીના પ્રવાહો (Magnetic and Electric Currents) સતત ચાલ્યા કરતા હોય છે. આ બંને તત્ત્વોને પોષનાર સૂર્ય અને ચંદ્ર છે, એમ કેટલાક વિદ્વાનોનું માનવું છે. મી. આર્થર લૉવેલ પોતાના એક લોકપ્રિય પુસ્તક *Ars Vivendi* માં હિપ્નોટિઝમના મૂળ શોધક ડૉક્ટર રાઇકનબાઇના (Reichenbach) ચંદ્રના પ્રકાશની મનુષ્ય શરીર પર થતી અસર સંબંધીના પ્રયોગ વર્ણવી લખે છે કે “The moon is magnetic while the sun is electric” ચંદ્ર ચુંબકીય અને સૂર્ય વિદ્યુન્મય શક્તિ ધરાવે છે.” જુદા જુદા રંગ એ પણ પ્રકાશનાં જ અંગ છે. ભિન્ન ભિન્ન રંગ કે વર્ણની મનુષ્યના મન અને શરીરપર જુદા જુદા પ્રકારની અસરો થાય છે. આરોગ્ય અને વ્યાધિ સાથે જુદા જુદા રંગોનો કેવો સંબંધ છે તે સમજાવનારું એક સ્વતંત્ર શાસ્ત્ર બન્યું છે જેને Chromopathy અથવા “રંગરસાયનશાસ્ત્ર” કે “વર્ણોપચાર વિદ્યા” એ નામથી ઓળખવામાં આવે છે. લીલો અને આસમાની રંગ મૃદુ અને શાન્તિદાયક છે, લાલ અને પીળો રંગ ઉત્થ, ઉત્તેજક અને ક્ષોભક છે. કાળો રંગ મ્હાનિ-ગ્હાનિ કે ઉદાસી પેદા કરનાર છે. રંગોની આપણાં શરીર અને મન પર થતી અસરો સંબંધીની આવી સ્પષ્ટ અને સામાન્ય જાણતો આપણે આપણા હમેશના જીવનવ્યવહારમાં ધ્યાવવી જોઈએ. દાખલા તરીકે, સુવા બેસવાના ઓરડાઓ તેમજ પહેરવાનાં કપડાંના રંગ પસંદ કરતી વખતે પોતાની પ્રકૃતિ, ઋતુ, અને ઉપયોગનો વિચાર કરી અનુકૂળતા અને સામ્ય સાધવા સાવધાનતા સેવવી જોઈએ. જેમ બીજી ઘણી જાણતમાં બન્યું છે તેમ

કપડાંના રંગની ખાખતમાં પણ પશ્ચિમના લોકોનું આપણે અવિરેકી, તુલ્યશીનકારક અનુકરણ કેટલેક અંશે કરવા માંડ્યું છે તે વિષે અહિં માત્ર જરા સરખો ધસારો કરવો અસ્થાને નહિ લેખાય. કાળા રંગનાં કપડાં અને ટોપીનો રંગ આલ્હાદક તો નથી જ, તે વાત બાબુપર રાખીયે તો પણ હિંદુસ્તાન જેવા ઉષ્ણ મુલકમાં, અને તેમાં પણ ઉનાળાની ઋતુમાં, કાળાં કપડાં અને કાળા ટોપીનો ઉપયોગ ખાસ વખોડી કહાડવા જેવો છે. કારણ કે, કાળા રંગને લીધે શરીરમાંથી વધારેની ગરમી બહાર નિકળી જતી અટકે છે એટલું જ નહિ પણ તડકાની હવાની ગરમી પણ વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં કાળો રંગ ચૂસી લેછને શરીરમાં ગરમી અને બહારો વધારવામાં ઘણો ઉમેરો કરે છે. કાળાં કપડાંની અંદરનો મેલ બહુ પ્રકટપણે દેખાતો નથી, અને સાધારણ રીતે સફેદ કપડાના જેટલાં તે ધોવાતાં નથી તેથી સ્વચ્છતાની નજરે જોતાં પણ કાળાં કપડાં આપણા ગરમ દેશમાં (જ્યાં પરસેવો વધારે થાય છે ત્યાં) પસંદ કરવા લાયક નથી. આપણા ધરડાઓએ આવાં આવાં કારણોને લીધેજ કાળાં કપડાં ને ટોપી ને અપશુકનિયાળ ગણ્યાં છે.

સ્વચ્છતા-પવિત્રતા. મહાન ઇંગ્રેજ ફિલસૂફ બેકને કહ્યું છે કે “Cleanliness is next to godliness નિર્મલતા એ ઇશ્વર અથવા ધર્મનિષ્ઠાથી ખીજેજ નાંખરે આવે છે.” વૈદકની નજરે જોતાં “Dirt and Disease are intimate friends મલીનતા અને રોગ એ બે બહુ દિલોજન મિત્રો છે.” સ્વચ્છતા-નિર્મલતા અંદરની અને બહારની બન્નેની જોઈએ. ઇંગ્રેજોના સહવાસથી હમણાં હમણાંમાં આપણે બહારની ચોખ્ખાઈ અને ટાપટીપ પર કાંઈક વધુ ધ્યાન આપતા

યયા છીએ, પરંતુ જ્યાં સુધી શરીરને અંદરથી પણ શુદ્ધ આહાર-
વિહાર વડે નિર્મલ રાખતાં ન શીખીએ ત્યાં સુધી આરોગ્યદેવીની
કૃપામય અમૃતધારા આપણા ઉપર વરસે એમ નથી. બહારની છોછ
(શૈય) માં ધર્મ સર્વસ્વ સમજનાર “ ફેરીસી ” નામથી ઓળ-
ખાતા મહુદી લોકોને સંબોધીને મહાત્મા ઇશુખ્રીસ્ત બોલ્યા હતા કે
“Ye are like whitened sepulchres તમે લોકો ધોળેલી
કબરોની માફક બહારથી ચોકખા દેખાઓ છો પણ અંદર તો સડો
અને દુર્ગંધી તમારામાં બરેલી છે.” કામ ક્રોધાદિ વિકારો આવેશ-
યુક્ત મલીન વિચારો શરીરની રક્તાદિ સપ્તધાતુઓને વિષમય અને
નલીન બનાવે છે એ વાત નિર્વિવાદિત રીતે પ્રોફેસર એક્ષર ગેટ્સ
જેવા અમેરિકન સાયન્ટીસ્ટોએ પ્રત્યક્ષ પ્રયોગોથી સાબીત કરી બતાવી
છે. ટુંકામાં, શરીરની અંદરની કે બહારની મલીનતાજ આરોગ્યને
નાશ કરનારી છે, અને રોગ માત્રનું કારણ છે, એ વાતના સમર્થ-
નમાં આયુર્વેદીય સર્વોત્તમ નિદાન ગ્રંથના કર્તા ઋષિ માધવ પણ
કહે છે કે:—

“ સર્વેષામેવ રોગાણાં નિદાનં કુપિતા મહાઃ ।

તત્પ્રકોપસ્ય તુ પ્રોક્તં વિવિધાહિતસેવનમ્ ॥

અર્થાત્ સર્વ રોગનું કારણ શરીરમાં એકઠો થયેલો મળ અથવા
વિખતીય દ્રવ્ય છે. અને આ દ્રવ્ય અનેક પ્રકારના અહિત આહાર
વિહારના સેવનથી પ્રકોપને પામે છે.

મનુ ભગવાન કહે છે કે “ અદ્ભિર્ગાત્રાણિ શુદ્ધ્યંતિ, મનઃ
સત્યેન શુદ્ધ્યતિ ॥ શરીર જળ વડે અને મન સત્ય વડે શુદ્ધ

અથવા નિર્મલ થાય છે.” શરીરમાંથી હમેશ નિકળ્યા કરતા પર-
 સેવા તેમજ ધૂળ જેવા ખીજ કચરાને લીધે મલીન થયેલ શરીરનાં
 અંગ ઉપાંગોને સ્વચ્છ પાણીથી દિવસમાં એક એ વાર કે જરૂર હોય
 તો તેથી પણ વધારે વાર ધોવાથી—સ્નાન કરવાથી—જેવી રીતે
 બહારથી શરીર સ્વચ્છ બને છે તેવીજ રીતે ચોખ્ખું મીઠું પાણી
 (અને મળી શકે તો પ્રસંગોપાત વરાળ ઠારીને કરેલું નિર્મલ જલ
 જેને ઇંગ્રેજમાં “ડિસ્ટિલ્ડ વાટર” કહે છે તે) છુટથી પીવાથી
 શરીરની અંદર જામેલો દરેલો કચરો પણ આગળીને ઝાડા, પેસાળ,
 અને પરસેવા વાટે શરીરમાંથી નિકળી જાય છે. મહાન શહેનશાહ
 પહેલા નેપોલિયનને ઘણી વખત પુરતી ઉંઘ લેવાનોજ વખત મળતો
 નહિ ત્યારે શરીરમાં તાજગી સ્ફુર્તિ, અને જળ લાવવા માટે તે તર-
 તજ થંડા જળથી સ્નાન કરતો, અને તેથી તેને હમેશાં ઝડુ દાબ
 જણાતો, શીતલ જળનું સ્નાન કરતા અને કામાવેગને શાન્ત કરે છે
 તેથી જ કદાચ માંસાડારી પશુઓ સ્નાન કરતાં નહિ હોય. હમેશાં
 ટાઢ પાણીથી ન્હાવાની જેને ટેવ હોય તેણે પણ દર પંદર દિવસે
 એક વાર ગરમ પાણીથી સ્નાન શરીરને ખૂબ ચોળીને કરવું જોઈએ.
 કારણ કે શરીર પર ચોંટેલો કેટલીક જાતનો તૈલી મગ ઠંડા પાણીથી
 ઘરાળર સાફ થતો નથી. મજબુત બાંધા વાળાએ અને લાં સુધી
 ઠંડા પાણીથીજ સ્નાન કરવાની ટેવ રાખવી અને ન્હાવાનું શરૂ કરતી
 વખતે ઠંડુ પાણી પ્રથમ છાતીના ડાબા ભાગ તરફ હૃદય આવેલું છે
 તેના પર એ ત્રણ લોટા જેટલું રેડવું. ઠંડા પાણીથી ન્હાતા પછી
 થોડી કસરત કરીને શરીરમાં ગરમાવો લાવવો. જમ્યા પછી ત્રણ
 કલાક સુધી સ્નાન કરવું નહિ. મોટું આંતરડું એ શરીરની ગટર કે
 પાચખાનું છે, અને હાલમાં આપણું ખાનપાન અને જીવન એવાં થઈ

ગયાં છે કે તે ભાગમાં હમેશાં થોડો ઘણો કોવારો રહ્યાજ કરે છે, અને સખ્ત જુલાઓ લેવા છતાં પણ ખરાખર સફાઈ થતી નથી. પ્રખ્યાત જંતુશાસ્ત્રી મેકનીકોફે બહુ ઉંડી તપાસ કરીને જાહેર કર્યું છે કે ઘડપણ અને મૃત્યુ વડેલું આવવાનું સાથી અગત્યનું કાનૂલ મોટાં આંતરડાંમાં સતત થવા કરતો સડો અને જંતુઓ જ છે. ઘણા ખરા રોગો પણ આજ કારણથી પેદા થાય છે. તે અટકાવવા માટે પણ સારામાં સારો ઉપાય પાણીજ છે; અર્થાત “અબ્યંતર સ્નાન” Internal Bath લેવાથી, એટલે કે રખરની નળી વડે જુલાદારથી મોટા આંતરડામાં પાંચ શેર છ શેર પાણી ચલાવી તે શરીરની ગંદી ગટરને ઘોષ નાંખવાની ક્રિયા (જેને આપણાં શાસ્ત્રમાં “ખસ્તી” ની ક્રિયા કહેવામાં આવે છે, અને ઇંગ્રેજનાં જેને Coloclyster or Colon-flushing with an enema કહેવામાં આવે છે, તે ક્રિયા) મહિનામાં એકાદ વખત નિયમિત રીતે કરતા રહેવાથી વ્યાધિનો અટકાવ થઈ આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ્યની પ્રાપ્તિ સુવલ્લ થાય છે.

કસરત-વ્યાયામ. કસરત, મહેનત, અને વેડવૈતરૂં એ ત્રણ વચ્ચેનો સૂક્ષ્મ છતાં અગત્યનો ભેદ સમજવાની જરૂર છે. ચોક્ખા હવા-અજવાળા વાળા સ્થાનમાં, નિશ્ચિંત અને પ્રસન્ન મન વડે, પ્રીતિ પૂર્વક, કરવામાં આવતી ક્રિયાઓ વડે પોતાનું આરોગ્ય વધે છે એમ સતત સ્મરણ અને ભાવના રહ્યા કરે તેમ, કુદરતી નિયમાનુસાર, શરીરને કસવું એનું નામ કસરત છે. એથી ઉલ્લટું આનંદ અગર દ્રવ્યલાભ આદિ અન્ય ઉદ્દેશો મુખ્યત્વે મનમાં તર્યા કરે, અને આરોગ્યસંવર્ધનનો તો ભાગ્યેજ ખ્યાલ મનમાં ઉઠે તેવી રીતે કરવામાં આવતો. ટેનિસ, ક્રિકેટ, હેલકરી અને ટપાલીના કામ વગેરેમાં પડતો

પરિશ્રમ તે અંગ મહેનત છે, અને શરીર બળ તથા આરોગ્ય વધારવામાં બહુ ઉત્તરો છે. આનાથી પણ આગળ વિચારીએ તો અસ્વચ્છ ચિત્તે, મનોદોષ અને અપ્રીતિ પૂર્વક, અનિચ્છાએ કંટાળતે કંટાળતે, ના છુટકે, અને શરીર તથા મન શ્રમિત થઇ ગયાં હોય છતાં પણ કરવામાં આવતો પરિશ્રમ એ વેઠ વૈતરૂં કહેવાય છે, અને તે હમેશાં બળ અને આરોગ્યનો નાશ કરનાર હોય છે. કસરત જમ્યા પછી એ કલાકની અંદર કદી ન કરવી જોઇએ. કસરત કરતી વખતે શરીરપર એવાં કપડાં ન હોવાં જોઇએ કે જેથી શરીરનાં અંગ ઉપાંગના સંપૂર્ણ છુટથી હાલવા ચાલવામાં હરકત નડે. કસરત સર્વદેશી હોવી જોઇએ. એટલે કે શરીરના સર્વે અવયવો અને સ્નાયુઓને નીરોગ તથા બળવાન બનાવનાર હોવી જોઇએ, અને તેથી દરરોજના ધંધામાં જે ભાગ કસાતો કે બરાબર વપરાતો ન હોય તે ભાગને કસરત આપવા તરફ ખાસ લક્ષ રહેવું જોઇએ. કસરતની બાબતમાં એક ચેતવણી પણ આપવાની જરૂર છે કે પોતાના દરરોજના સાધારણ જીવનમાં જેટલા બળની જરૂર હોય તેના કરતાં ઘણુંજ વધારે બળ કરી શકે એટલા બધા પ્રમાણમાં શરીરના સ્નાયુઓને કસરતથી વધારી મુકબાથી કાંઇજ લાભ નથી બદકે કેટલીક રીતે નુકશાન છે. જેમ એક મીઠા ફક્ત પાંચસો હોર્સ પાવરથી હમેશાં ચાલી શકે તેવી હોય તેને ચલાવવા માટે ત્રણ ચાર હજાર હોર્સ પાવરનું એક એન્જીન હમેશાં કામે લગાડવામાં આવે તો તેથી નુકશાનજ છે તેમ શરીરને વિષે પણ સમજવું. કસરતમાં પણ શરીરનું બળ ખર્ચાય છે, માટે તે વિવેકપૂર્વક જરૂર પુરતુંજ વપરાય તે તરફ ધ્યાન રાખતા રહેવાની જરૂર છે. કસરત લાભદાયક નિવડે તે માટે આવશ્યક અન્ય બાબતો વિષે ઉલ્લેખ કસરત શબ્દની બ્યાખ્યામાં

ઉપર કરવામાં આવ્યો છે એટલે તે વિષે પુનરોક્તિ કરવાની હવે જરૂર નથી.

વિશ્રાંતિ--જગતમાં કોઇ પણ સજીવ પ્રાણી પદાર્થને એક યા ઓળ રૂપમાં વિશ્રાંતિ વિના વધારે વખત ચાલતું નથી. જન્મથી મરણુ પર્યંતનો હિસાબ કાઢીએ તો મનુષ્ય પોતાની જીંદગીનો અર્ધો અર્ધ ભાગ વિશ્રાંતિ લેવામાં કાઢે છે. લોભ યા અગ્નાને લીધે જેઓ દરરોજના વિશ્રાંતિના સમયમાં કાપકુપ કરી ઘટાડો કરે છે, તેમને માંદા થઇ વિશ્રાંતિની અગાઉ પડેલી જોટ પુરી આપવી પડે છે. અત્યંત શ્રમથી થાકી ગયેલા મનુષ્યને વિશ્રાંતિથી જેટલું સુખ અને બળ પ્રાપ્ત થાય છે તેટલાં સુખ અને શક્તિ ખાનપાન કે અન્ય સાધનથી કદી મળતાં નથી. શારીરગુણધર્મશાસ્ત્રના ઉંડા અભ્યાસી-ઓનો એવો મત થતો જાય છે કે આપણાં શરીર એક વિજ્ઞાનિક Accumulator or secondary battery ના જેવાં યંત્ર છે, જેમાં ઉંઘ અગર વિશ્રાંતિના વખતે જે શક્તિ ભરાય છે તે જ્યારે અવસ્થામાં કામ કરતી વખતે ખર્ચાય છે, અને તે થઇ રહેલા આવે છે એટલે પુનઃ ઉંઘ કે વિશ્રાંતિ લેવાની જરૂર પડે છે. ખાન-પાન છતાં માત્ર શરીરનો સ્થૂલ ઘસારો પુરો પાડે છે. ખરી શક્તિ કે જીવનબળ તો ઉંઘ અને વિશ્રાંતિમાં જ મળે છે. આ કારણુ-થીજ અંગ્રેજ કવિ યંગ ઉંઘને પીડાશામક, મધુર, અને પુનર્જીવન અર્પનાર કુદરતમાતાનો કૃપા પ્રસાદ ("Nature's sweet restorer, balmy sleep") ગણે છે. દરરોજ કેટલી ઉંઘ માણસે લેવી જોઈએ તે સંબંધમાં અંગ્રેજોમાં એવી માન્યતા ચાલતી હતી કે:—
"Six hours' sleep for a man, seven for a woman"

and eight for a fool. પુરૂષને માટે છ કલાકની, સ્ત્રીને માટે સાત કલાકની, અને મૂર્ખાઓને માટે આઠ કલાકની ઉંઘ જોઈએ.” પરંતુ હાલના શારીરગુણધર્મ શાસ્ત્રે આ માન્યતા એક તરફ અને બૂઝ બરેલી કરાવી છે. પ્રકૃતિ ભેદ પ્રમાણે ઉંઘના પ્રમાણમાં પણ વધઘટ અવશ્ય હોતો જોઈએ. તેજ પ્રમાણે જોઈએ ગાઢ શાંત નિદ્રા આવતી હોય તેમના કરતાં સ્વપ્નાંવાળી અસ્વસ્થ નિદ્રાવાળાને વધારે કલાક ઉંઘમાં ગાળવાની જરૂર દેખીતી છે. ભાવપ્રધાન પ્રકૃતિ (Nervous Temperaments) વાળાં મનુષ્યો એટલે કે જોઈએ હર્ષ-શોક, દયા-ક્રોધ, કામ-વિરાગ, ભય, ઇર્ષ્યા આદિ વિવિધ આવેગો-લાગણીઓ બહુ જલદી અને બહુજ જોસમાં થઈ આવતી હોય તેવાં મનુષ્યોને ખીજાઓના કરતાં વધારે ઉંઘની જરૂર પડે છે. તેવીજ રીતે અંગમહેનત કરનારને જોઈએ ઉંઘ જોઈએ તેના કરતાં ખાસ કરીને માનસિક પરિશ્રમ કરનારને વધારે ઉંઘની જરૂર હોય છે. તે ઉપરાંત વય પ્રમાણે ઉંઘની જરૂરીયાતમાં ફેર પડતો જોવામાં આવે છે, જે વાત નીચેના કોષ્ટકથી વધારે સ્પષ્ટ થશે.

ઉંમર.

દર ચોવીસ કલાકમાં લેવી જોઈએ ઉંઘ.

૧ થી ૧૧ મહિનો	૨૪ થી ૨૩ કલાક
૧ થી ૨ વર્ષ	૧૮ થી ૧૬ કલાક
૨ થી ૩ વર્ષ	૧૭ થી ૧૫ કલાક
૪ થી ૬ વર્ષ	૧૫ થી ૧૩ કલાક
૬ થી ૯ વર્ષ	૧૨ થી ૧૦ કલાક
૯ થી ૧૪ વર્ષ	૧૦ થી ૮ કલાક
૧૪ થી ઉપરાંત વર્ષ	૮ કલાક

કેટલાક વિદ્વાનોનું એમ માનવું છે કે શિયાળામાં કુદરતી રીતે વધારે ઉંઘની જરૂર છે. વર્ગી હવાની છુટની અવર જવર હોય તેની જગામાં લીધેલી છ કલાકની ઉંઘ અંધીયાર જગામાં લીધેલી દશ કલાકની ઉંઘની ખરાબર કે ચઢીયાતી હોય છે. ભારે ભોજન જમ્યા પછીની ઉંઘ અસ્વસ્થ હોઇ ખરાબર તાજગી અમ્મનાર નિવડતી નથી. મધ્યરાત્રિના પૂર્વેની એક કલાકની નિદ્રા મધ્યરાત્રિ પછીના બે કલાકની નિદ્રાની ખરાબર છે. માટે

“ રાતે વહેલા જે સુઈ વહેલા ઉઠે વીર,

બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે સુખમાં રહે શરીર. ”

ઉંઘતી વખતે સર્વે અંગ અને સ્નાયુઓ નાનાં બાળકની માફક શિથિલ કરી નાંખવાં જોઇએ, નહિ તો જોઇએ તેવો લાભ નિદ્રાનો મળતો નથી. જેમ જેમ વૃદ્ધાવસ્થા વધતી જાય છે તેમ તેમ નિદ્રાનું પ્રમાણ ઘટતું જતું જોવામાં આવે છે, અને છાંદગીનાં હેઠાં વર્ષોમાં તો બુઢાંઓ લગભગ બધા વખત રાત દિવસ, અર્ધ જાગત અવસ્થામાંજ ગાળે છે. ઉંઘની સાથે આરોગ્ય અને અંગવૃદ્ધિનો જે ધનીષ્ટ સંબંધ છે તે તરફ આપણું આ રીતે લક્ષ ખેંચાય છે. અગાઉ જણાવી ગયા છીએ કે ગાઢ નિદ્રાવસ્થામાંજ આપણાં શરીરો (અને ખાસ કરીને મગજ) જીવનમળને વાદળી (સ્પન્જ Sponje) ની માફક ચૂસી લે છે. આ વાતનો વધુ પુરાવો એ છે કે હેક બાદમાવસ્થા કે જ્યારે ઉંઘનું પ્રમાણ બાવીશ ત્રેવીશ કલાક હોય છે, ત્યારે અંગવૃદ્ધિનું પ્રમાણ પણ વધારેમાં વધારે હોય છે. માનવ જીવનનાં પહેલાં બાવીસ અઠવાડીયાં જેટલી મુદતમાં ઘણીવાર

ખાળકના શરીરનું વજન એવડું થઇ જાય છે. જો આટલી ઝડપથી એક સાધારણ વજનનું ખાળક વધવાનું ચાલુ રાખે તો તેની ચોથી વર્ષગાંઠ આવતા પહેલાં તો તેના શરીરનું વજન એ ટન અથવા એ-કસોને બાર મણુ થઇ જાય. પરંતુ આપણે અગાઉ કોષ્ટકમાં બતાવી ગયા તે પ્રમાણે જેમ જેમ વય વધતું જાય છે તેમ તેમ નિદ્રાનું પ્રમાણ ઘટતું જવાથી અંગવૃદ્ધિ પણ ઘટતી જાય છે. અને ઘરડપણમાં જરૂર કરતાં પણ ઓછી ઉંઘ આવે છે ત્યારે અંગવૃદ્ધિ મુદ્દલ અટકી પડે છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીર અને જીવનબળનો ક્ષય થવા લાગે છે. આરોગ્ય આનંદ, અને અંગવિકાસની સાથે ઉંઘ અને વિશ્રાંતિનો જે ગાઢ સંબંધ છે તે વિષે આ કરતાં વધુ વિવેચન આ ટુંકા નિબંધમાં અયોગ્ય ગણાય તેથી આ વાન આટલેથીજ અટકાવીએ છીએ.

વસ્ત્રાલંકારનો ઉપયોગ હાલમાં ખાસ કરીને શોભાને માટે કરવામાં આવે છે, પરંતુ Beauty unadorned is adorned the most)એ ઇંગ્રેજ કહેવત અને “બ આબ વ રંગ વ ખાલ વ ખત ચે હાજી રહે ઝીખા રા ?” એ ફારસી કહેવત; અને “કિમિવ હિ મધુરાણાં મણ્ડનં નાકૃતિનામ્” એ કવિ કલ્લભૂષણ કાળિદાસના વચનનો ભાવાર્થ એવો છે કે, મધુર યા સુંદર સ્વરૂપ જો હોય તો પછી ગમે તે વસ્ત્ર કે ચીજ અલંકાર—આભૂષણરૂપ થઇ પડે છે, અને સુંદર શરીરને જેમ ઓછું શણગારીએ એમ તે વધારે દીપ્તી નિકળે છે. વિશુદ્ધ આચાર વિચાર અને પવિત્ર જીવન વડે ઉત્તમ આરોગ્ય મેળવી કરી તેના પરિણામે પ્રભાવશીલ મુખમુદ્રા અને આકર્ષક સ્વરૂપ લાવણ્ય સહજ પ્રાપ્ત કરવાને બદલે વસ્ત્રાલંકારવડે સોંધી સુંદરતા કે શોભા ખરીદવા તરફ લેવા બહુ ધસવા લાગ્યા.

છે એ શોચનીય વાત છે. ઉનાળા જેવી ગરમ ઋતુમાં મોખા અને યુદ્ધ તથા
 ગરમ કાળાં કોટ પાટલૂન પહેરવાં એ યુદ્ધિ અને સ્વાસ્થ્યના નિય-
 મોથી ઉલટું છે. હાલમાંજ ડૉક્ટર ઉવીલીયમ હી હાવર્ડે (Dr.
 William Lee Howard). યુવાની જલ્દી જતી રહેવાનાં અને
 ઘડપણ વહેલું આવવાનાં કારણો ઉપર એક પુસ્તક બહાર પાડ્યું છે
 તેમાં કહે છે કે મનુષ્ય શરીર સુંદર અને યુવાન દેખાવ વાળું રહ્યા
 કરે તે માટે શરીરમાં કેટલીક ગ્રંથિઓ (પીટ્યુઝરી ગ્રાંડી, થાઇરોઇડ
 ગ્લેન્ડ, સુપ્રારેનલ્સ, સ્પ્લીન, થાઇમસ ગ્લેન્ડ, ઇલાદિ ઇત્યાદિ)
 ધ્રુવરે મૂકેલી છે, અને આવી ગ્રંથિઓમાંની ઘણીક તો ગળા—
 ગરદનપર આવેલી છે. અને બાકીની છાતી અને પેટના ભાગ પર
 પણ આવેલી છે. હવે અકડક ઉમા કાંલરો અને નેકટાઇ પહેરવાથી,
 ટાઇટ કમરપટા બાંધવાથી, તંગ ચોળીઓ પહેરવાથી, માથાના વાળ
 બહુ તાણીને બાંધવાથી, ઘેતીયું કે ધાવરો બહુ તણીને પહેરવાથી,
 કુંકામાં સળડ, તંગ, અકડક કપડાં પહેરી શરીરની મુક્ત હિલચાલમાં
 અડચણ ઉભી કરવાથી યુવાની અને જુવનસુરતીનું સંરક્ષણ કરનારી
 ઉપર કહી તેવી ગ્રંથિઓ પોતાનું કાર્ય બરાબર બજાવી શકતી
 નથી. વળી બહુ કપડાં પહેરવાથી શરીરને પુરતો પ્રાણવાયુ મળવામાં
 પણ વિઘ્ન નડે છે. કુદરતની એવી યોજના છે કે ચામડીનાં છિદ્રની
 મારફત આપણને હમેશાં હવા મળ્યા કરે. જો એક માણસના આખા
 શરીરપર વારતીજ ચોપડી ચામડીનાં છિદ્ર બંધ કરી દેવામાં આવે
 તો થોડાક કલાકમાં તે મરી જાય, આ કારણથી બહુ કપડાં શરીર
 પર પહેરીને શરીરનો ખુદી હવા સાથેનો સંબંધ અટકાવવાથી કેટલીક
 હાનિ અવશ્ય થાય છે. શરદી, સળેખમ અને ફેફસાંનાં દરદો હમણાં

હમણાંમાં વધવાનું એક કારણ હૃદ ઉપરાંતનાં અને સજડ કપડાંથી શરીરને પડતી ઝાકસીજનની ખોટ અને હવાના ફેરફારો સહન કરવાની ચામડી ॥ ઓઝી થયેલી શક્તિ એ ગણી શકાય. ઘરેણાં શરીરના આરોગ્યમાં મુદ્દલ ઉપયોગી નથી એટલુંજ નહિ પણ કેટલેક અંશે નુકશાનકારક છે, કારણ કે કેટલાંક ઘરેણાં પહેરવા માટે નાક કાનમાં કાણાં પાડવાં પડે છે તે વાત બાળપર રાખીએ તોપણ ઘરેણાં પહેરવાથી તેની આસપાસ થોડો ઘણો મેલ એકઠો થાય છે અને તેવી મલીનતા આરોગ્યમાં વિધ્ન કરતા છે, એ સમજાવવાની જરૂર નથી. ટુંકામાં સાદાઘ એજ આરોગ્યનું સૂત્ર કે મૂલ-મંત્ર છે.

વિચાર અને લાગણીઓ—મનની પ્રબળ અસર તન પર થાય છે, અને તનની મન પર થાય છે એ વિષે કેટલેક ઉદ્દેષ્ય પ્રસંગોપાત અગાઉ ધણીવાર કરી ગયા છીએ તેથી હવે અહિ ફરી લાંબાણુ વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. શરીરના રોગોને લીધે સ્વભાવ બગડી જઈ, માણસનું મન નિશ્વસાહી, દોષદર્શી, ચીઢીયું, અસ્થિર, વિકારવશ અને નિર્જળ બની જાય છે એ વાત જાણીતી છે. તેજ પ્રમાણે શરમને લીધે મુખપર લાલી સ્પષ્ટ દેખાય તેવો લોહીનો ભરાવો થાય છે, ભયને લીધે છાતીના ધબકારા એકદમ વધી જાય છે, દયાની લાગણીથી કે ચીતરી ચઢવાથી શરીરનાં ફંવાડાં ઉભાં થાય છે, વ્હાલાંઓના મરણના સમાચાર સાંભળતાં મુખ અને ગળું સુકાય છે તથા ખોરાક ઉપરની રૂચિ ઉડી જાય છે, શોકથી આંખમાંથી આંસુ ખરે છે, કામાવેગને લીધે શ્વાસોર્ધ્વાસ ટુંકા અને વધારે ઝડપથી ચાલે છે, આનંદ કે કુતુહલથી હસતું આવે છે, તેમજ અત્યંત હર્ષ,

શોક કે ક્રોધથી મનુષ્ય કાંતો ગડો બની જાય છે અગર કવચિત્ત મરી પણ જાય છે, આ સર્વ મનની શરીરપર થતી અસરો એ આપણા સામાન્ય અનુભવની વાતો છે. અને તે ઉપરથી આપણે શીખવાનું એ છે કે આરોગ્યની પ્રાપ્તિ અને સંરક્ષણને માટે આપણે પ્રયત્ન પૂર્વક મનને સમતોલ રાખતાં અને કોઇ પણ વિકાર કે આવેગથી બહુ ડોઝાયમાન તે ન થઇ જાય તેવું સ્વસ્થ રાખતાં શીખવું જોઇએ. કામ ક્રોધાદિ પદવિકારો મનની મારફત શરીરને વિષમય બનાવી રોગી અને અકાલે વૃદ્ધ બનાવી દે છે. એથી ઉલટું દયા, પવિત્ર પ્રેમ, ભક્તિ, શ્રદ્ધા આદિ મનની મારફત શરીરને સુંદર સુદૃઢ અને દીર્ઘાયુષી બનાવે છે. મન એ માંકડા જેવું છે, અને તેથી જો તેને કાંઈને કાંઈ સારા કામમાં હમેશાં રોકાયેલું રાખવામાં ન આવે તો તે તુરંત આડે અને નુકશાનકારક માર્ગે દોડવા લાગે છે. માટેજ આપણામાં કહેવત છે કે “નવરં બેઠું નખખોદ વાજે” “An idle mind is the devil's workshop” આ વાત યુવાનોએ તો ખાસ માદ રાખવા જોવી છે. કેટલીક નિંદ્ય કુટેવો અને દુર્વ્યસનોનું ખરૂં મૂળ તપાસવા જઈએ તો સારા ઉગમ વગરનું મન એજ માલુમ પડે છે.

આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય વિશે કેટલાક મહાન પુરુષોના વિચારો હવે અત્રે થોડાક જણાવીએ.

ચરક ઋષિ કહે છે કે “નરો હિતાહારવિહારસેવી સમીક્ષ્યકારી ત્રિષયેષ્વસક્તઃ । દાતા શમઃ સત્યપરઃ ક્ષમાવાન્ આપ્તોપસેવી ચ ભવત્યરોગઃ ॥ હિતાહાર વિહારનું

સેવન કરનાર, ખરાખર સમીક્ષા કરી કાર્ય કરનાર, વિષયમાં આસક્તિ રહીત થઇ રહેનાર, દાતા, શાન્ત, સત્યપરાયણ અને ક્ષમાવાન થઇ રહેનાર, તથા આપ્તોત્તુ સેવન કરનાર મનુષ્ય હમેશાં નીરોગી રહે છે.”

ત્રિવિધ તાપની આત્મતિક નિવૃત્તિ કરવાનો માર્ગ દર્શાવનાર યોગશાસ્ત્ર મિતપણા અથવા મધ્યમપણા (Moderation) ની ખાસ અમત્ય જણાવે છે. બમવાન કૃષ્ણચંદ્ર પણ ગીતામાં કહે છે કે:—

“ નાત્યશ્વતસ્તુ યોગોઽસ્તિ ન ચૈકાન્તમનશ્વતઃ

ન ચાતિસ્વપ્નશીલસ્ય જાગ્રતો નૈવ ચાર્જુન ॥

યુક્તાહારાભિહારસ્ય યુક્તચેષ્ટસ્ય કર્મસુ ।

યુક્તસ્વપ્નાવબોધસ્ય યોગો ભવાતિ દુઃસ્વહા ॥

“ હે અર્જુન ! અતિશય ખાનાર તેમજ તદન ભુખ્યો રહેનાર, અતિશય ઉંઘનાર તેમજ બહુજ ઉજ્જગરા કરનાર, સુખપ્રદ એવો જે યોગ તેને સાધી શકતો નથી. પરંતુ ખાનપાન, માનમજા શ્રમ અને વિશ્રાંતિ, ઉંઘ અને ઉજ્જગરા એ સર્વમાં જે મિતપણું કે મધ્યમપણું (Moderation) સદૈવ જાળવ્યા કરે છે તેને ત્રિવિધ દુઃખોનો નાશ કરનાર યોગ પ્રાપ્ત થાય છે.”

ઇંગ્લેન્ડનો એક મહોટામાં મોટો તખીખ ડૉક્ટર સીડનહામ ઇ. સ. ૧૮૬૯ માં જ્યારે મરણશય્યામાં પડ્યો હતો ત્યારે તેના મિત્રો, સગાંઓ અને શિષ્યો તેની શય્યાની આસપાસ વિંટળાઇને ઉભાં હતાં, અને અશ્રુ આંખમાંથી ટપકાવતાં હતાં, પણ ડૉ. સીડનહામે તેમને ગંભીરતા પૂર્વક કહ્યું: “ હું સંતોષથી મરું છું, કારણ કે મારી પાછળ હું મારાથી પણ વધારે મહાન એવા ત્રણ તખીખો મૂકતો જઉં છું.” સહગાંઓને આ શબ્દોથી બારે આશ્ચર્ય થયું તેઓ મનમાં જોડ્યા: “ શું પ્રખ્યાત સીડનહામ કરતાં ચીંચાતો

મણવાને લાયક એક પણ ડૉક્ટર હોવો સંભવે છે ? ” એક શિષ્યે નમ્રતા પૂર્વક સવાલ કર્યો, “ ત્રણ ? અને તેમનાં નામ ? ” સીડન-હામની ઝાંખી પડતી દ્રષ્ટિ સધળા શ્રોતાઓના ચહેરા ઉપર ફરી વળી અને તેણે આસ્તેથી જવાબ આપ્યો : “ ત્રણ સર્વોત્કૃષ્ટ તખીઓ તે હવા, જળ અને વાયુમ છે.”

એક સો વરસ કેવી રીતે જીવી શકાય તે સંબંધી સલાહ આપતાં ડૉક્ટર સેલીંગી કહે છે કે આરોગ્ય અર્પનાર અને વાધિ નિવારનાર ત્રણ સર્વોત્તમ તખીઓ ડૉક્ટર ડાયેટ (મિત-પથ્યઆહાર), ડૉક્ટર ક્વાએટ (શાંતિ), અને ડૉક્ટર મેરીમૅન (આનંદ) છે.

ઇંગ્લેન્ડના એક વખતના સર્વોત્તમ તખીજ ડૉક્ટર બોઅરહાવ (Boerhave) એમણે પોતાના મરણ વખતે એક વસી-યતનામું કર્યું હતું, અને તે વસીયતનામાને અમલમાં લાવવા નિમેસા ગૃહસ્થને એક કુંચી આપી કહ્યું કે “ આ કુંચી વડે પેલી પેટી મારા મરણ પછી ઓપડીને અંદરની ચોપડીમાં મેં મારી આપી જીંદગીનો વૈદક્ય અનુભવ લખ્યો છે તે દુનિયાને મારા તરફના સારામાં સારા વારસા રૂપે આપજો. ” આ આજ્ઞા પ્રમાણે તેમના મરણ પછી પેલી ચોપડી કહાડી તપાસતાં તે આખી કોરી હતી. ફક્ત તેના એકજ પૃષ્ઠ પર નીચેના શબ્દો મોટા સુંદર અક્ષરે લખેલા હતા :—

“ Directions to Patients,—‘Keep your head cool and your hands & feet warm, and leave the rest to Providence. ” દરદીઓને સલાહ—‘તમારું મગજ ઠંડુ રાખો, અને તમારા હાથપગ ગરમ રાખો, અને બાકીનું બધું શ્રમ પરમાત્માને સોંપી દો. ”

કવિ પ્રાયડન લખે છે કે :—

“Better to hunt in fields for health unbought,
Than to pay the doctor for a nauseous draught;
The wise for cure on exercise depend,
God never made his work for man to mend.”

અર્થાત: “ સુગ ચઢે તેવી હવાના ધુંટડાઓ માટે ડૉક્ટરોને પૈસા આપવા કરતાં તો અમુલ્ય અને મફત મળતા આરોગ્યની પ્રાપ્તિ ખેતરોમાં ફરવાની કસરત વડે કરવી એ વધારે સાફ છે. સમજી માણસો તો રોગના નિવારણ અર્થે કસરત ઉપરજ આધાર રાખે છે, કારણ કે ઇશ્વરે તો શરીરની રચના એવી કરી છે કે માણસના દોઢડાપણુ વગરજ તે આપોઆપ સાજું થઈ જાય.”

આપણા હિંદુઓમાં એક એવી આખ્યાયિકા છે કે એક સમયે દેવોના વૈદ્ય અશ્વિનીકુમાર એક પક્ષીનું રૂપ લેઈ મહાન વૈદ્ય-રાજ વાગ્બટના ઘર ઉપર ખેસી “ કો રૂઢ, કો રૂક, કો રૂક ” એમ બોલવા લાગ્યા. ઋષિ વાગ્બટના સાંભળવામાં આવ્યાથી તેઓ તેના અર્થ એવો સમજ્યા કે “ નીરોગ કોણ ? તંદુરસ્ત કોણ ? આરોગ્ય કોણ ? ” પોતાને પુછવામાં આવતા પ્રશ્નોનો ઉત્તર આપવો જોઈએ એમ ધારી તે વૈદ્યવર બોલ્યા કે “ હિતબુદ્ધ, મિતબુદ્ધ, અસાકબુદ્ધ,” એટલે કે પથ્ય ખોરાક ખાનાર, મિત પ્રમાણમાં મધ્યમસર ખાનાર, અને આરીયાં તુરીયાં, કાકડી જેવાં શાક ખાઈ મરી મસાલા નાંખી તંમતમાં બનાવી ખાવા જે લલચાતો નથી પણ તેમને વર્જ્ય કહે છે, તેજ મનુષ્ય નીરોગ, આરોગ્ય, તંદુરસ્ત રહી શકે છે.”

એક અંગ્રેજ ગ્રંથકાર લખે છે કે:—

“ Mirth is the medicine of life;
It cures its ills, it calms its strife;
It softly smoothes the brow of care,
And writes a thousand graces there ”

અર્થાત:—“આનંદ-ઉદ્ઘાસ એ જીવન આપનારૂં ઔષધ છે, આપણાં દુઃખ-દરદો-સંતાપોને તે શમાવે છે અને કલહો-કઠાસોને તે કાપી નાંખે છે, ફિકર-ચિંતાની કરચલીઓ આપણા કપાળમાંથી તે ધીમે રહીને કાઢી નાંખે છે, અને તેની જગાએ આપણા ચહેરાની આકર્ષકતા અનેક રીતે વધે તેવા ફેરફારો તે કરે છે.”

ઉપર પ્રમાણે personal hygiene અંગત આરોગ્યવિદ્યા અથવા દરેક મનુષ્ય પોતાના ધરમાં સ્વતંત્ર રીતે જે નિયમો પાળીને પોતાના આરોગ્યને સાચવી શકે તે રીતે સ્પષ્ટ વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે આ વિવેચનનો લગભગ બધો ભાગ અંગતારોગ્યવિદ્યાથી કેમ રાહી દેવામાં આવ્યો છે તેનાં કારણો લેખના આરંભમાં જ જણાવી ગયા છીએ. સરકાર, કારખાનાં, રેલ્વે, મ્યુનિસિપાલિટી, શાળાઓ વગેરેમાં આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ કરવા જોઈતા કેટલાક ફેરફાર અવશ્ય સૂચવવા જેવા છે, પણ તેવા ફેરફાર કરાવવાનું કામ ઘણું મુશ્કેલ અને ઘણું વખત લે તેવું છે, જ્યારે ઉપર બતાવેલા નિયમો તો દરેક મનુષ્ય ધારે તો આ ક્ષણથી જ અમલમાં લાવી તેનાથી ઇષ્ટિત લાભ લેઈ શકે છે. સરકાર, શહેર સુવંરાધિખાતું, અને કેળવણીખાતું એ સર્વે પ્રજાનું આરોગ્ય વધારવા તરફ પોતાથી બનતું ધ્યાન આપે છે, અને તે વિષયના ખાસ અભ્યાસીઓને મોટા પગાર આપી તે કામ માટે રોકે છે, એટલે તેમનાં કામમાં રહેલી ન્યૂનતાઓ બતાવી આપવા અને તેને વ્યાવહારિક રીતે અમલમાં શી રીતે લાવવી તેના માર્ગ બતાવવા માટે તો એક સ્વતંત્ર અને લાંબો લેખ કે પુસ્તક જોઈએ. પરંતુ આ બાબજીની યોજના તો સામાન્ય જન-સમાજના ઉપયોગને માટે થયેલી હોવાથી અત્યાર પૂર્વે થઈ ગયેલું વિવેચનજ પૂરતું ગણી શકાય, અને તેથી આરોગ્ય સાચવવાના અને વધારવાના વિધિવિધ ઉપયોગે યથાયોગ્ય રીતે સમજવા તથા આચરવાની સન્નિતિ તથા બળ હથેર આપણુ સર્વેને આપો એવી અંતિમ અભ્યર્થના પૂર્વક અત્રે વિરમીએ છીએ. અસ્તુ !

